

INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA
"MANUEL FAJARDO"



TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA
COMUNIDAD

Título: Conjunto de actividades deportivas - recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes 20-25 años del consejo popular Hermanos Saíz del municipio San Juan y Martínez provincia Pinar del Río.

Autor: Lic. Dankier Gonzalez Iglesias.

Tutora: MSc. Deisys Milhet Cruz.

Pinar del Río, Noviembre del 2009
"50 Aniversario del triunfo de la revolución"

DEDICATORIA

❖ *A mis padres y hermano.*

❖ *A mis abuelos que siempre me ayudaron.*

❖ *A toda mi familia en general, y mis amigos también se lo dedico.*

AGRDECIMIENTOS

- A mi familia que siempre me brindó su ayuda.
- A mi tutora por haberme ayudado a realizar esta investigación.
- A todas aquellas personas que hicieron posible que esta investigación llegara a feliz término.
- A la revolución por darme la posibilidad de superarme y formarme como un Profesional de estos tiempos.

PENSAMIENTOS

- Todos los triunfos nacen cuando nos proponemos a comenzarlos, y el hombre no habría alcanzado lo posible si no lo hubiera intentado una y otra vez hasta alcanzar lo posible.

Dr Miguel Oscar Carrillo.

- El deporte es bienestar, es estándar de vida, es salud, es felicidad y honor para los pueblos, y quizás el más eficiente instrumento para luchar contra las tendencias delictivas, contra la droga y otros muchos vicios que acosan a las sociedades modernas.

DR: Fidel Castro Ruz

RESUMEN

El factor tiempo libre y la recreación es evidente que en proceso actual de desarrollo de las investigaciones, juega un papel cada vez más importante en las tareas del desarrollo económico y del bienestar social. Se le reconoce al fenómeno recreativo la función de reproducción y auto desarrollo, lo que le permite participar en la elevación del nivel cultural, elemento importante para el mejoramiento de la calidad de vida de la población. El objetivo de este trabajo es elaborar un conjunto de actividades deportivas-recreativas en función de mejorar la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 20 -25 años del consejo popular Hermanos Saíz del municipio San Juan y Martínez de la provincia Pinar del Río. La investigación se realiza a partir de los datos socio-demográficos y generales de la población objeto de estudio, así como el diagnóstico inicial relacionado con las ofertas recreativas existente y las necesidades e intereses recreativos de los jóvenes. Para ello se aplicaron diferentes métodos y técnicas investigativas como la observación, la encuesta y la entrevista. Todo lo cual nos permitió elaborar un conjunto de actividades deportivas - recreativas, la cual se ha estructurado sobre la base de la realidad y objetividad, partiendo de los preceptos más actuales sobre la temática en cuestión.

Índice

Índice	Pág
Introducción	1
Capítulo # 1: La recreación en función del aprovechamiento del tiempo libre en la comunidad	9
1.1 Comunidad	9
1.2 Trabajo comunitario	10
1.3 Valor social y uso del tiempo libre	10
1.4 El tiempo libre como parte social	12
1.5 Cultura del tiempo libre	13
1.6 El tiempo libre problemática actual	13
1.7 Presupuesto de tiempo libre	16
1.8 La recreación en el tiempo libre	17
1.9 Actividad recreativa	21
1.10 Recreación	22
1.11 Recreación en la circunscripción	25
1.12 Recreación en el consejo popular	26
1.13 Antecedentes de la recreación en Cuba	27
1.14 Características socio-psicológicas de la recreación	29
1.15 La ocupación del tiempo libre como medio en la psicología del deporte.	30
1.16 El deporte y la recreación en su entorno social.	31
1.17 Programación deportiva - recreativa	33
1.18 Instrumentación de la programación deportiva - recreativa	41
1.19 Definición de términos	41
Capítulo # 2: Análisis de los resultados. Fundamentación y propuesta del conjunto de actividades deportivas - recreativas para la ocupación del tiempo de los jóvenes del consejo popular Hermanos Saíz.	44
2.1 Caracterización del consejo popular	44
2.2 Análisis de la entrevista a informantes claves	45
2.3 Valoración de los instrumentos aplicados	46
2.4 Presupuesto de tiempo libre	50
2.5 Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria	52
2.6 Conjunto de actividades deportivas - Recreativas	54
Conclusiones	62

Recomendaciones	63
Bibliografía	64
Anexos	

INTRODUCCION

La actividad física sana juega un papel determinante no sólo como medida necesaria e indispensable para que el hombre obtenga una salud normal y dinámica, sino también para que con la diaria ejercitación física mantenga mejores condiciones psicológicas y fisiológicas que lo preserven de dolencias y enfermedades. En este caso la actividades deportivas – recreativas adquiere perfiles preventivos.

La problemática del tiempo libre y recreación, constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. La recreación tiene como objetivo incrementar las opciones y servicios en los centros de trabajo, educacionales, consejos populares y demás objetivos sociales del territorio, con actividades recreativas destinadas a la sana ocupación del tiempo libre de la población, a la vez que propicia el desarrollo de diferentes valores tales como la perseverancia, el colectivismo, la solidaridad y la laboriosidad. La vinculación de profesores de cultura física, el médico de la familia y las instalaciones deportivas puestos en función de las tareas de la salud ha posibilitado que se puedan influir, y revertir en la población de todas las edades y sexos. La práctica sistemática de actividades deportivas – recreativas según las necesidades y posibilidades, incorporando de esta forma un medio eficaz de orientación al tratamiento de los pacientes y sustituyendo el uso continuado de medicamentos por el ejercicio físico recreativos, el cual ayuda al mejoramiento de la salud e integración a la vida social plena.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas que fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en las diversas esferas de la recreación.

La recreación, entendida como el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre, mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad, ha adquirido un reconocimiento y una importancia actual en la vida del hombre de hoy; La necesidad de proporcionar una generación, multilateral y armónicamente desarrollada resulta cada vez más una exigencia y una meta de nuestra sociedad cubana actual, por lo que cada día la cultura física y sus

distintas salidas como la educación física, el deporte y la recreación, se convierten en una necesidad de cada individuo y de toda la sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y recreativo de cada uno de los miembros de la sociedad, en aras de contribuir a su disfrute y desarrollo multilateral. La práctica sistemática de actividades deportivas - recreativas ayudan al equilibrio biológico, psicológico y social que demandan los jóvenes para poderse desenvolverse en la vida. Relacionado con esto, M.Wroczynsky, citado por Petroski A.V (1980), plantea: "La educación fuera de la escuela constituye una institución educativa intermedia entre la escuela y la casa". Por todos sus valores educativos, las actividades recreativas tienen que ser consideradas como medio de trabajo fundamental en el tiempo libre, ya que especialmente en lo que concierne al trabajo con los jóvenes y su correcta utilización conlleva a una incidencia en la formación y desarrollo de los hábitos motores.

Con las actividades recreativas se tiene la oportunidad de realizar tareas llenas de vivencias y aventuras, saturadas todas ellas de valores educativos que la hacen sólidamente constructiva, logrando un mayor acercamiento a su ambiente, que provocará un mayor conocimiento y comprensión del mismo y consecuentemente, una mayor identificación y amor hacia la naturaleza. Como producto de todo ello se logrará una mejor calidad de vida en la persona. Según la declaración universal de los derechos humanos (Art.24 del 10 de diciembre de 1948) "Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas". Teniendo en cuenta la recreación que se lleva a cabo en la ocupación del tiempo libre, a través de las diferentes actividades recreativas para el desarrollo de nuestros adolescentes, aun quedan algunas insuficiencias para llevarlas a cabo, por lo que el proyecto de intervención comunitaria para la ocupación del tiempo libre debe sustentarse sobre la base de las particularidades propias y necesidades de las personas que integran cada comunidad.

Por todo lo anterior, las necesidades deportivas - recreativas en el desarrollo local no pueden asumirse solo en la distracción del participante en el tiempo libre en actividades simples como muchos piensan, sino que hay que dejar este protagonismo a los participantes en como desean realizar las actividades recreativas, con quien desean realizarlas, dónde desean realizarlas, que días de la semana prefieren, a que hora, etc., es decir, la postura que asumen, lo que no puede existir es la imposición, obligación externa; como pudiera decir cualquier participante, "yo elijo cual y como quiero ocupar mi tiempo libre, los especialistas

facilitan el cumplimiento de mis objetivos. Por esta razón se hace necesario determinar las necesidades deportivas-recreativas del consejo popular, posibilitando de esta forma a la creación de un sistema de información y conocimiento para la gestión de las actividades recreativas, sirviendo posteriormente para la toma de decisiones. La planificación del conjunto actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: las edades de los participantes, los gustos e intereses y sexo, así como la cultura requerida para su realización. Las actividades deportivas-recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad a fin de que responda a los intereses comunes individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades. Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población, nos motivó a investigar sobre el tema, tomando como centro a los habitantes del consejo popular Hermanos Saíz del municipio San Juan y Martínez., en la provincia Pinar del Río

Fundamentación del problema

La problemática de la ocupación del tiempo libre de la población, constituye un tema que en los últimos tiempos se ha venido abordando con frecuencia en nuestro país, pues se trata de la utilización positiva de este tiempo en la realización de actividades que contribuyan al sano desarrollo y esparcimiento general de los miembros de la sociedad, en cada uno de los grupos ocupacionales o etarios que conforman la misma. Más si se tienen en cuenta las necesidades y preferencias de cada uno de ellos.

Las diferentes investigaciones y trabajos realizados, unido a las vivencias y realidades cotidianas nos revelan insuficiencias en la oferta, organización y realización de actividades deportivas-recreativas, pues no se observa organización en las mismas, las pocas actividades que se realizan no se divulgan en su totalidad, no se efectúan de forma sistemática, puesto a que los profesores que trabajan la recreación en el consejo popular se encuentran en la licenciatura en tercero y cuarto año, resaltando que son insuficiente los medios recreativos teniendo en cuenta que las condiciones de los terrenos no son las más adecuadas pero aún así se pueden realizar actividades, las cuales carecen en su mayoría de variedad, calidad provocando la insatisfacción de la población y por tanto, una creciente demanda de este tipo de actividades; Partiendo del criterio de la recreación como necesidad y derecho del pueblo, es que nos damos a la tarea de estudiar toda una serie de opciones, gustos y deseos de los habitantes del consejo popular Hermanos Saíz del municipio San

Juan y Martínez, en la provincia Pinar del Río, los que han referido no contar con una variada oferta deportiva-recreativa que satisfaga sus intereses en tal sentido. Esto se pudo constatar a través de observaciones, encuestas y entrevistas realizadas a los pobladores, conjuntamente con los factores vinculados a dicha actividad.

Partiendo de los elementos anteriores, se formula el siguiente

Problema Científico:

¿Cómo mejorar la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 20 -25 años del consejo popular Hermanos Saíz del Municipio San Juan y Martínez?

El Objeto de Estudio:

Proceso de ocupación del tiempo libre.

El Campo de Acción:

La ocupación del tiempo libre, en el proceso de recreación comunitaria para los jóvenes de 20-25 años del consejo popular Hermanos Saíz del municipio San Juan y Martínez.

Objetivo:

Elaborar un conjunto de actividades deportivas-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 20-25 años del consejo popular Hermanos Saíz del municipio San Juan y Martínez de la provincia Pinar del Río.

Preguntas Científicas:

1. ¿Cuáles son las concepciones teóricas que sustentan la importancia del tiempo libre y su ocupación a través de actividades deportivas- recreativas?
2. ¿Cuál es el estado actual en relación con la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 20-25 del consejo popular Hermanos Saíz del municipio San Juan y Martínez?
3. ¿Qué actividades deportivas-recreativas se pudieran ofertar a los jóvenes de 20-25 años del consejo popular Hermanos Saíz del municipio San Juan y Martínez. para mejorar la ocupación de su tiempo libre?

Tareas Científicas:

1. Análisis de concepciones teóricas que sustentan la importancia del tiempo libre y su ocupación a través de actividades deportivas- recreativas.

2. Diagnóstico del estado actual en relación con la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 20-25 del consejo popular Hermanos Saíz del municipio San Juan y Martínez
3. Elaboración del conjunto de actividades deportivas - recreativas a ofertar a los jóvenes 20-25 años del consejo popular Hermanos Saíz del Municipio San Juan y Martínez.

Población y Muestra

El núcleo de nuestra investigación lo constituyó el consejo popular Hermanos Saíz del municipio San Juan y Martínez de la provincia de Pinar del Río. El trabajo se realizó entre los meses de del Abril 2008 – Mayo del 2009.

Este consejo popular cuenta con un universo total de 4673 habitantes, distribuidos en 5 circunscripciones que lo integran. La unidad de análisis la conforman los 150 jóvenes en las edades de 20 -25 años, que habitan en el consejo popular, de los que se escogieron, para el estudio, una muestra de 61 que representa el 40,7 %. De ellos 45 masculino y 16 femenino.

La entrevista fue aplicada al 100% de los factores vinculados al desarrollo de la recreación en el consejo (10). Son ellos:

- ❖ 5 Profesores de recreación.
- ❖ 1 Presidente de consejo popular.
- ❖ 2 Activistas de recreación.
- ❖ 1 Médico de familia.
- ❖ 1 Promotores de cultura

Tipo de Muestra: No probabilística, por que los individuos son seleccionados a partir del interés que poseen en colaborar con la investigación

Variables:

La variable dependiente: tiempo libre.

La variable independiente: Conjunto de actividades deportivas - recreativas.

Tipo de estudio investigativo

La presente investigación se clasifica de experimental, ya que la misma está orientada a realizar un estudio sobre el comportamiento de cómo las actividades deportivas-recreativas pudieran influir en el comportamiento de los jóvenes del consejo popular Hermanos Saíz del

municipio de San Juan y Martínez, además dicha investigación es clasificada como explicativa porque se requiere de la combinación del método analítico-sintético en conjugación con el inductivo-deductivo, los cuales nos permiten fundamentar la esencia de la problemática, dicho en otras palabras el por qué del objeto que está investigando. Por otra parte se pretende utilizar actividades deportivas - recreativas que permitan resolver la problemática existente sin llegar al nivel de validación de dicha propuesta por lo que esta investigación es experimental, ya que la información que se obtiene es de forma intencional realizada por el investigador y las acciones están encaminadas a modificar la realidad, y de esta forma aproximarnos de forma intuitiva a la realidad de nuestro objeto investigativo, obteniendo un reflejo mediatizado con una visión simplificada de la realidad objetiva, en diferentes momentos, llegando a comprender mejor las teorías y los fundamentos en la investigación.

Métodos Teóricos

Histórico-Lógico: Permitió analizar los elementos de semejanzas con estudios sobre la ocupación del tiempo libre y las actividades de recreación existentes, de incidencia positiva en la conformación del conjunto de actividades.

Inductivo-Deductivo: Se utilizó para elaborar el objetivo en función de seleccionar el conjunto de actividades deportivas - recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes en edades de 20-25 años del consejo popular Hermanos Saíz del municipio San Juan y Martínez.

Análisis-Síntesis: Para la determinación de las actividades deportivas - recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes en edades de 20 -25 años, así como establecer la forma en que serán ofertadas según sus gustos y preferencias.

Métodos Empíricos

Observación: Efectuada a 5 de las actividades organizadas por los factores del consejo en el período comprendido entre los meses de abril 2008 – mayo 2009 con el propósito de corroborar los comportamientos de los elementos relacionados con la realización de actividades deportivas - recreativas organizadas en el consejo popular objeto de estudio.

Entrevista: Realizada a los factores vinculados al desarrollo de la recreación en el consejo popular, con el objetivo de conocer sus opiniones relacionadas con la organización y

realización de las actividades deportivas- recreativas en el lugar la misma fue aplicada a 20 personas.

Encuesta: Aplicada a la muestra estudiada 61 jóvenes en edades de 20 -25 años, con el objetivo de conocer sus opiniones en cuanto a la oferta, demanda, variedad, y realización de actividades deportivas - recreativas en el consejo popular, así como sus gustos y preferencias

Estudio de Presupuesto Tiempo: Se realizado a partir de la información arrojada por auto registro de actividades, aplicado a la muestra de 61 jóvenes, permitiendo analizar, el tiempo promedio dedicado a las actividades principales, los días entre semana, así como la magnitud promedio de tiempo libre y algunas de las actividades que realizan en la comunidad.

Método Estadístico - Matemático

Nos sirvió para la tabulación y análisis de los datos obtenidos en la estadística descriptiva, empleándose el cálculo porcentual, reflejado en las tablas confeccionadas al efecto.

Estadístico-Descriptivo

Los datos obtenidos fueron agrupados y tabulados en tablas confeccionadas al efecto, aplicándoseles, para su análisis la determinación de por ciento.

La actualidad e interés de la investigación esta encaminada a resolver una situación social con carácter muy especial, ya que la juventud es una etapa fundamental, en la cual los jóvenes esta expuesto a gustos y preferencias, en la cual este implícito el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos, por lo que el presente trabajo es **novedoso** desde el punto de vista científico pues trata por primera vez una problemática que afecta el comportamiento de los jóvenes comprendidos entre 20-25 años en esa comunidad

Técnicas de intervención comunitaria:

Permitieron complementar la información necesaria para la constatación del problema existente en la comunidad, así como la confección e implementación de la nueva propuesta.

El interés de la investigación se enmarca en el propósito de resolver una situación social con carácter especial, ya que la juventud es una etapa fundamental, en la cual los jóvenes están expuesto a múltiples influencias que pueden incidir en sus gustos y preferencias y su

correcta elección dependerá en gran medida de la orientación y oferta de actividades que la sociedad sea capaz de implementar, debe ser planificada a partir de diferentes estudios. Por tal motivo, el presente trabajo resulta novedoso desde el punto de vista científico, pues trata una problemática que afecta el comportamiento de los jóvenes comprendidos entre 20-25 años en este consejo popular.

Entrevista a informantes claves: Se realizó a diferentes representantes de las organizaciones de masa activas de la comunidad, UJC, CDR, FMC y PCC.

Forum comunitario: De manera conjunta se expresaron las principales dificultades existentes en la comunidad en el desarrollo de las actividades deportivas - recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes.

Recolección de datos secundarios: Estuvieron dirigidos a la situación existente en cuanto a las actividades deportivas - recreativas que se le realizaron a los jóvenes de la comunidad Hermanos Saíz del municipio San Juan y Martínez.

Auto Registro de Actividades: Aplicado a la muestra de los jóvenes para conocer la distribución de su presupuesto de tiempo, así como la cantidad de tiempo libre disponible y su utilización actual.

Aporte Teórico: El conjunto de actividades deportivas - recreativas elaborado, sobre la base de los fundamentos teóricos y de los aportes científicos existentes con relación a la ocupación del tiempo libre en el proceso de la recreación comunitaria.

Aporte Práctico: Consiste en el conjunto de actividades deportivas recreativas elaborado teniendo en cuenta las necesidades, gustos e intereses de los jóvenes de 20 - 25 años del consejo popular Hermanos Saíz motivo de investigación para la ocupación de su tiempo libre en el proceso de la recreación comunitaria.

Novedad científica: El trabajo presentado es novedoso pues por primera vez se conforma un conjunto de actividades deportivas -recreativas teniendo en cuenta las necesidades e intereses de una comunidad, donde lo primordial es la participación conciente de los jóvenes en la propuesta de actividades para la ocupación de su tiempo libre en el proceso de la recreación comunitaria.

Socialización de la investigación:

- ❖ I Simposio educación y sociedad municipal San Juan y Martínez 28 de marzo 2009.
- ❖ VII conferencia internacional científica pedagógica de educación física y deporte del 6 al 10 de abril de 2009.

CAPITULO # 1: LA RECREACIÓN EN FUNCIÓN DEL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN EL MARCO DE LA COMUNIDAD

El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para incrementar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente, es decir que la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerza espiritual, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social.

1.1 Comunidad

De acuerdo al criterio de Maríza Montero (1991) Comunidad es un grupo social dinámico, histórico y culturalmente constituido y desarrollado, la presencia de los investigadores o de los interventores sociales, que comparte intereses, objetivos, necesidades y problemas, en un espacio y un tiempo determinados y que genera colectivamente una identidad, así como formas organizativas, desarrollando y empleando recursos para lograr sus fines.

Otro criterio lo plantea la Dra. María Teresa Caballero Rivacoba, (1989), quien la define como: El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común intereses, objetivos, funciones con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí. También la Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000) la define como: una comunidad es un conjunto de individuos, seres humanos, o de animales que comparten elementos en común, tales como un idioma, costumbres, valores, tareas, visión del mundo, edad, ubicación geográfica un barrio por ejemplo, estatus social, por lo general en una comunidad se crea una identidad común, mediante la diferenciación de otros grupos o comunidades. Generalmente, una comunidad se une bajo la necesidad o meta de un objetivo en común, como puede ser el bien común; sin bien esto no es algo necesario, basta una identidad común para conformar una comunidad sin la necesidad de un objetivo específico. El término comunidad sugiere que sus miembros tienen relaciones comunales entre sí: experiencias, valores, intereses compartidos, pueden interactuar unos con otros y se preocupan por el bienestar mutuo y colectivo. Según Ferdinand Tonnies Comunidad y

sociedad (1887), comunidades de lugar, cuyo origen es la vecindad, como las aldeas y asentamientos rurales.

El objetivo del trabajo comunitario es transformar la comunidad mediante su protagonismo en la toma de decisiones, según sus necesidades, a partir de sus propios recursos y potencialidades, propiciando determinados cambios en los estilos y modos de vida. El trabajo comunitario nos permite trabajar por el desarrollo y perfeccionamiento del modo y condiciones de vida por el mejoramiento, incremento de la calidad de vida. El trabajo comunitario como vía de solución a los problemas que más afectan a la población, y el trabajo preventivo como forma de enfrentamiento a las actividades delictivas, así como la necesidad de una mayor fiscalización evidencian la importancia del mismo en la sociedad, es uno de los principios en que se apoyan las teorías de desarrollo humano desde los inicios de su concepción como corriente ideológica y actualmente como política de actuación.

1.2 Trabajo comunitario

No es sólo trabajo para la comunidad ni en la comunidad ni siquiera con la comunidad, es un proceso de transformación desde la comunidad: soñado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad.

El conjunto de acciones teóricas de proyección y prácticas de ejecución dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso continuo, permanente, complejo e integral de destrucción, conservación, cambio y creación a partir de la participación activa y consciente de sus pobladores. María Teresa Caballero Rivacoba.

1.3 Valor social y uso del tiempo libre.

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio/cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y los jóvenes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja, ya que puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas. La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades deportivas - recreativas fortalecen la salud y lo preparan para el pleno disfrute

de la vida, y por otro lado, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

Así mismo, mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre, es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso se hace necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en el estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes, que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico: El despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la recreación.

La característica más importante de las actividades de tiempo libre, desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales es que ejercen una acción formativa facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa las informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten al mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, su sistema de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la “libertad” de sus formas y sus contenidos, opuestos a las regulaciones, restricciones, reglamentaciones e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentiva el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis hacia situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizan las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tiene fronteras de tiempo o espacio: se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en la escuela, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios:

libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y práctica de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

1.4 El tiempo libre como parte social

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico - natural. Su estructura se presenta en dos partes fundamentales: el tiempo de trabajo y el tiempo extralaboral, que se encuentra fuera de la producción material. Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extralaboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, que por lo tanto constituye una parte específica del tiempo de la sociedad. ¿Qué es?; ¿Qué representa?

Al hablar de tiempo libre, es preciso destacar la vinculación directa de éste fenómeno con la producción social, y por tanto, su naturaleza económica, antes que socio - psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad social para el individuo, ya que en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro de la sociedad en que se desarrolla. En el ámbito de las prácticas sociales, el tema del ocio o el tiempo libre ha sido uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos. Su importancia está dada, entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias ideológicas.

Podríamos afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ellos. Es por lo menos curioso que en algunos países o idiomas se hable de ocio (loisirs, leisure, lazer) en tanto que en otros se hace referencia al tiempo libre (en eslavo, italiano, etc.).

1.5 Cultura del tiempo libre.

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este periodo histórico: El despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación.

Impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular, la riqueza incalculable de la creatividad popular. Una cultura del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo: En la creación y la participación.

Así, el tiempo libre no es un sector secundario, residual, de la sociedad. En realidad, es la primera frontera de la lucha ideológica, sobre todo respecto a la juventud: A la cultura del despilfarro, de la moda anual, de la música evasiva, del jeans como estilo de vida y como único interés, debemos saber oponer, ante nuestros jóvenes, una cultura del tiempo libre que, incluyendo, la música evasiva y a una moda racional, entre otros elementos integrantes de la vanguardia de la lucha ideológica, se basa en una estructura mucho más fuerte: La de la realización individual plena de cada persona, y la de la incorporación y asimilación sistemática, desde la niñez, de los modelos y los rasgos de la conducta, el pensamiento de lo mejor del hombre.

La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece. Es la formación de una personalidad creativa, culta y sana, que conozca lo que le rodea y su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad.

1.6 El tiempo libre problemática actual

La problemática del tiempo libre y la recreación constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos, en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes. En relación al concepto de tiempo libre, hoy en día aún se plantean

interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: B. Grushin(1966), afirma: Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario actividades domesticas, fisiológicas, de transporte, etc., es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones.

Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es: Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas. Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1988), definen teóricamente el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual, siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatoria, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla. Por lo que analizando los diferentes autores, se asume: que el tiempo de la recreación nos es más que el tiempo libre que tiene el individuo para realizar las actividades necesarias para su desarrollo espiritual, es por tanto una parte específica del tiempo de la sociedad. Es aquel tiempo que le resta al ser humano después de haber realizado sus actividades diarias, en el cual realiza actividades elección.

En nuestro país las investigaciones sobre el tiempo libre surgen, como una necesidad indispensable, a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social, a partir del

triumfo revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener, por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que la practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica. Es por ello que con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos, que nuestra Revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros jóvenes, por lo que la planificación de actividades recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad, pasa o ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que nuestros jóvenes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios necesariamente debemos hablar de calidad de vida, pues no es hasta hace poco tiempo que se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índole, además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades, con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen. Por tanto, el ejercicio físico, en actividades deportivas – recreativas, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos, tanto cuantitativos como cualitativos, que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Powel, 1988).

Así, podemos decir que las actividades deportivas – recreativas crean un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas

actividades deportivas - recreativas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación. G. Petrovich (1980), en su libro. El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad, se consideró a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad. .

En este sentido, Marx (1971), atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio a la que llamamos reproducción y la actividad más elevada denominada auto/desarrollo. La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas. Atendiendo a estas funciones, el tiempo libre se nos presenta como el conjunto de actividades recreativas que se realizan para alcanzar el desarrollo espiritual de cada individuo donde lo recreativo de la actividad no está en la actividad en sí mismo sino en como la emprende el individuo ya que es el quien la define según sus intereses. De ahí que cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad es considerado como recreación.

1.7 Presupuesto de tiempo libre

Según Maritza García y Rolando Zamora (1988), el presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas. Analizando este concepto vemos como el presupuesto de un grupo humano esta conformado por una serie de actividades de realización cotidiana y que estas a su vez son específicas en dependencia de su tipo. Este puede determinarse a través del autor registro de actividades.

Los estudios del presupuesto de tiempo aportan información sobre la magnitud y algunos índices de la estructura del tiempo libre. No obstante, existen otras razones, vinculadas también a la esencia del enfoque cuantitativo del presupuesto de tiempo y a su imposibilidad de medir la dimensión su contenido, o sea la faceta cualitativa de su utilización. Esto se debe a varias cuestiones específicas de los métodos aplicados al estudio empírico del presupuesto de tiempo.

Debido a restricciones lógicas en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, es decir representan fotografías de situaciones temporales específicas una semana una quincena un mes, lo que impide medir las

variaciones que debe sufrir según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, etc, debidas a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación periodo de alta o baja del turismo variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos .

El presupuesto de tiempo se calcula para determinados estratos sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo el cual implica un proceso de participación social.

1.8 La recreación en el tiempo libre.

La Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad. La recreación es un concepto que evoluciona con el ocio y que necesitando de un tiempo para desarrollarse que preferentemente suele ser el tiempo libre y de una serie de actividades para ocuparlo, se caracteriza fundamentalmente por ser una actitud personal. Así, Puig y Trilla (1985) entienden el ocio como tiempo libre más libertad personal, y las actividades requieren, como apunta Miranda (1998), libre elección y libre realización, disfrutar en el transcurso de la acción y satisfacer necesidades personales aunque la acción tenga finalidades colectivas.

El profesor norteamericano Harry. A. Overstrut (1966) plantea: La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. Valorando esta definición vemos que en ella no queda explícita el auto desarrollo que la recreación propicia al individuo, donde este pueda expresar sus sentimientos, el encuentro de su propio yo, y que propenden en ultima instancia a su plenitud y a su felicidad y a la participación consciente y responsable en la vida social.

Harry A. Overstrut (1997), plantea que: La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-

espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En este sentido su concepto queda limitado solo al esparcimiento, aunque concibe el aspecto socializador y de entretenimiento distintivo de la recreación.

Pastor (1979), define a la recreación como todo tipo de actividades realizadas dentro del ocio o tiempo libre, no sujetas a normas o intereses laborales, con carácter voluntario y amateur y capaces de desarrollar la personalidad y de ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit surgidos en el resto de ámbitos y momentos de su existencia muestra claramente la relación existente entre ambos conceptos, ocio y recreación.

El profesor Moreira. R (1979) en su libro, La recreación un fenómeno socio – cultural expresa: La recreación es un fenómeno social ya que sólo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad, además se rige por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico y es un fenómeno cultural ya que esta característica deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por formas culturales.

J. PIEL (1986) define así mismo la ambigüedad de los términos deporte y actividad deportiva afirmando la necesidad de utilizar un concepto mucho más extenso de actividad física, aquel que incluyera los vocablos danza, yoga, expresión corporal, pesca, jardinería y pone en cuestión si es necesaria la existencia de la competición para considerar una práctica corporal como deportiva, planteando la diferencia entre deporte para todos y deporte de masas.

Destacando la importancia de la actitud del sujeto y relacionando el concepto genérico de recreación con el específico de recreación física, Martínez del Castillo (1985) define ésta como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes. En definitiva y en palabras de Miranda (1998) la función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales. En consecuencia, la misión fundamental del profesional de la recreación es educar para el ocio.

Las discrepancias entre quienes abordan la recreación más allá de la puesta en marcha de la actividad por la actividad, revelan los diversos esfuerzos por caracterizar y precisar los límites de la recreación como disciplina. Estos esfuerzos tienen, por supuesto, múltiples orígenes.

Podemos mencionar entre otros, los marcos de referencia que se han adoptado para explicar lo recreativo y la recreación igual que sucede en otras disciplinas encontramos marcos teóricos, concepciones e ideologías distintas cuando no contrapuestas en torno a lo recreativo, el ocio, el tiempo libre, etc.; en algunos casos, se otorga un excesivo peso específico a los motivos sociales asignados a la recreación y en ese sentido se define la recreación como la actividad que por excelencia, asegura calidad de vida, salud, educación, descanso, diversión, desarrollo, etc. rasgos y motivos que parecen coincidir con los atribuidos a otras prácticas; en otras ocasiones el énfasis recae en los aspectos académicos y de investigación o en la profesionalización; infortunadamente este no es el tópico que alcanza mayor desarrollo en nuestro medio. Aunque sí parece más común la significativa importancia que se otorga a la relación de los componentes recreación- educación, cada vez que se trata de justificar los procesos de intervención en comunidades, organizaciones e instituciones. Es también muy común, que se establezcan relaciones mecánicas entre la actividad recreativa y la cultura, y como parte de estas el arte o el deporte, de este modo se observan ofertas tales como recreación cultural, actividades artístico recreativas o deportivas, sin que medie ningún análisis relativo a la naturaleza de cada una de estas actividades o sobre el origen de sus vínculos.

En relación con todo lo expuesto anteriormente, consideramos que la práctica físico-deportiva como recreación debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer que, aunque susceptible de establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales.

Para Jofre Dumazedier (1971) sociólogo francés, Recreación es: el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

Siguiendo las orientaciones de Dumazedier (1975) podemos presentar una primera aproximación al concepto que nos ocupa, definiendo las prácticas físicas del tiempo libre como aquellas actividades que pueden desarrollarse durante el tiempo libre con diversas finalidades recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo-competitivas sin importar cual sea el espacio donde se desarrollan, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora.

Valorando esta definición podemos decir que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la recreación, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual. Para muchos la recreación, tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, de entretenimiento o descanso, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

Pérez A. (2003), expresa: La recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística- cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Una definición elaborada en Argentina, durante una convención sobre la recreación realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea: La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad. Los autores anteriores fueron citados por Aldo Pérez Sánchez en el año (1997) en el libro los Implementos metodológicos de la recreación.

Otros autores plantean que la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia de satisfacer ansias psico - espiritual de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La definen como cualquier forma de actividad en la que el individuo experimenta un sentido de libertad y de olvido de sí mismo y a la que se entrega libremente, porque la participación en ella provoca en él una reacción armoniosa y satisfactoria. La participación en tal actividad se caracteriza por la falta de, restricción o presión externa al individuo.

1.9 Actividad recreativa

Hablando de recreación no podemos apartarnos de las actividades deportivas- recreativas, las cuales son una fuente inagotable de experiencias, enriquecedora de salud y bienestar. Es un vehículo necesario para la comunicación entre las personas en la sociedad.

Bultler (1963) refiere la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo libre, constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones. Al definir las actividades deportivas -recreativas, Martínez del Castillo (1986), acota que: Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...), sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización. El estudio de la sociedad es, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades deportivas – recreativas; En definitiva, nos hallamos frente a una actividad como práctica social que será la expresión, materialización y producto de determinadas relaciones sociales.

la recreación física tradicionalmente se le ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, junto con otras actividades. Sin embargo, estos análisis se han realizado a la luz de concepciones o formulaciones conceptuales que no guardan relación en muchos casos con la valoración que debe tener este concepto en una sociedad contemporánea. Para nosotros recreación física o activa no es una forma de llenar el tiempo libre de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni menos es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ella se constituye en una actividad básica en el objetivo de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto.

Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social; la recreación física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales de la sociedad.

Consideramos que la práctica de la actividad deportivas – recreativas, tanto de juego como formativa, tiene una gran importancia para el desarrollo armónico del sujeto para el mantenimiento del estado de salud, favoreciendo el desarrollo del individuo.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos es a lo que llaman gestión de las actividades deportivas - recreativas; en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes.

1.10 Recreación

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quien la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

La recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación está teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la educación, resulta aún más difícil de definir.

La recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": descanso, diversión y desarrollo.

Valorando esta definición podemos decir que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus

facultades, pues a través de la recreación, la personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual.

La recreación en la actualidad es amplia en su contexto y permite que cada quien la identifique de diferentes formas, sobre la base de la multidisciplinariedad de formas e intereses que en el mundo moderno puede constituir formas de recreación en los diferentes grupos sociales.

Para muchos la recreación, tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, de entretenimiento o descanso pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

Entonces la acción de recrearse siempre ha sido una necesidad del hombre porque mediante la realización de esta le ofrece felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo espiritual y material de su personalidad donde además enriquecerá su dominio profesional, cultural, deportivo y social. Por lo tanto por el valor que se le confiere no solo deportivo- artística sino también terapéutico, profiláctico, cognoscitiva, es que va a ser interesante analizar la principales características psicológicas y políticas de este fenómeno.

No obstante consideramos en si un conjunto de concepto que permite caracterizar las actividades que se seleccionan y el espacio donde se va a realizar.

Recreación es un término al que se le da muchos significados.

Expresan Aldo Pérez y sus colaboradores en el libro. Recreación: fundamentos teóricos-metodológicos la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística- cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Otros autores plantean que la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia de satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización.

Otros autores la definen como cualquier forma de actividad en la que el individuo experimenta un sentido de libertad y de olvido de sí mismo y a la que se entrega libremente, porque la participación en ella provoca en él una reacción armoniosa y satisfactoria. La

participación en tal actividad se caracteriza por la falta de coacción, restricción o presión externa al individuo.

Por lo que el autor de esta investigación asume el criterio que la recreación más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

Si hablamos de recreación no podemos apartarnos de las actividades físico deportivas-recreativas, las cuales son una fuente inagotable de experiencias enriquecedora de salud y bienestar. Es un vehículo necesario para la comunicación entre las personas en la sociedad actual, fundamentalmente en la población objeto de estudio de la investigación.

La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad.

Teniendo en cuenta todos estos conceptos dados por eminentes personalidades en el mundo definir como concepto propio que la recreación no es más que la actividad que el individuo realiza individual y colectiva en su tiempo libre con el objetivo de satisfacer sus necesidades.

La recreación en el ámbito mundial ha venido tomando fuerza y relevancia en todos los estratos socio económico, así como en diversos sectores como el educativo, el empresarial y en especial el social- comunitario. Encontrándonos frente a un momento en que, para nuestras sociedades, el tiempo libre pasa a ser una variable fundamental en las aspiraciones a una calidad de vida superior. No obstante, el consumo de este tiempo, en función de los procesos sociales actuales, se caracteriza por ser: exigido, impuesto y en muchos casos establecido.

Por lo tanto, se hace evidente la necesidad no sólo de políticas sociales, que atraigan a los ciudadanos, sino también políticas recreativas que integren a la comunidad. Por ello se plantea la articulación entre la participación comunitaria y la gestión estatal, ya que en la sociedad actual, constituye un requisito básico para el ciudadano capacitado: saber lo que

piensa, decir lo que siente y generar conocimientos para mejorar el ambiente que lo rodea. Tales habilidades y aptitudes pueden desarrollarse en el tiempo libre, de forma placentera.

1.11 Recreación en la circunscripción

El principio fundamental del trabajo comunitario en la circunscripción es partir de los intereses y necesidades de la comunidad, para ello es esencial contar con un diagnóstico que permita detectar los principales problemas a solucionar, identificar las potencialidades y limitaciones existentes en el barrio y definir los responsables de las acciones que se deben enfrentar para transformar la realidad objetiva.

La actividad deportiva – recreativa en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades deportivas – recreativas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades.

Las actividades físicas recreativas pueden realizarse según Pérez, A (2003), de forma individual u organizada; la forma de realización individual supone que el iniciador y organizador de la actividad es un individuo o grupos de personas, los cuales garantizan el plan, medios técnicos, recursos y el conocimiento técnico de la actividad a un nivel adecuado a las exigencias de cada actividad, se asume que la dirección de la actividad es asumida por el participante.

La recreación física organizada es aquella en que el papel de promotor y organizador de la actividad es una institución, organización, u organismo la cual de hecho debe garantizar todos los recursos, tales como equipos, instalaciones, personal técnico y de servicios, programas de actividades, en general una gestión que en lo fundamental estará en función de los protagonistas del proceso. La forma de organización de la recreación física presupone la manera superior y más adecuada desde el punto de vista de la gestión y planificación, que posibilita el cumplimiento de los objetivos de la sociedad en relación a las metas propuestas para la comunidad, permite la interrelación entre los profesionales de la actividad y la población en un proceso de aprendizaje que contribuya a la formación integral del hombre en lo instructivo, educativo y desarrollador del proceso.

El sentido de pertenencia e identidad a la comunidad es principio esencial para el desarrollo de las actividades del consejo comunitario de circunscripción, ya que sin el debido respeto a

la diversidad de tradiciones, costumbres, hábitos, valores y mitos de los vecinos del barrio, no se alcanza la defensa y el arraigo a lo cotidiano. Este principio es básico para que lo histórico y lo cultural se asuma como propio y se defienda con amor y responsabilidad.

Es el que desarrolla el sentimiento de aceptación incondicional de toda la cultura material y espiritual que identifica a la comunidad. Sin identidad no existe la comunidad.

El principio de la participación consciente y el papel activo de la comunidad, es factor decisivo en la labor del consejo comunitario de circunscripción, aquí se parte de la toma de conciencia de la mayoría de los vecinos y demás factores del barrio de la realidad cotidiana, de los problemas. Es la vía idónea para poder transformar la recreación en función del tiempo libre de los jóvenes, para esto se requiere de motivación, voluntad y libertad para emprender los proyectos de cambio y transformación.

Ahí la importancia que el consejo comunitario de circunscripción trabaje para desarrollar la participación activa y consciente de los jóvenes de la comunidad en las acciones que constituyen intereses económicos, políticos, culturales, educacionales, de salud, recreativos, etc.

1.12 Recreación en el consejo popular

El Consejo Popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; La cultura física la representa, en los consejos populares, por los combinado deportivos, los cuales deben proyectar el desarrollo de la cultura física. En relación a la recreación física, debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades deportivas-recreativas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades recreativas de tiempo libre en el consejo popular.

Dentro del sistema organizativo de nuestra comunidad hay que tener en cuenta los factores involucrados para la organización control y ejecución de las diferentes actividades para el trabajo con los jóvenes al respecto Salvador Giner (1995) define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los

miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía.

Valorando esta definición vemos como el autor deja explícito que para que exista una comunidad los sentimientos deben ser primordiales para un grupo, pues dentro de él se convive, se comparten las vivencias y hasta el destino personal de sus miembros.

María Teresa Caballero Rivacoba (2004) en el libro *Intervención Comunitaria*, la comunidad se define como: Los miembros que habitan en ella, comparten un espacio físico ambiental o territorio específico, su identidad e integración se basa en los intereses, de sus vecinos, por lo que muestran sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica e integran un sistema de interacciones de índole socio-políticas.

Vemos que para estos autores la comunidad está constituida por una amplia variedad de grupos humanos que se distinguen entre sí, tanto por sus objetivos o propósitos como por su estructura interna y evidentemente por el grado de formalización de las relaciones que las constituyen, sean ellas de naturaleza biológica, o sean meramente de orden institucional.

Como se puede apreciar, existe una gran variedad de definiciones donde aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática sino que está sujeta a cambios como toda institución social.

A partir de estas valoraciones asumimos el concepto de María Teresa Caballero Rivacoba, (2004) pues consideramos que en la comunidad se desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales, existiendo buenas relaciones interpersonales entre los vecinos, participando activamente en sus reuniones con el objetivo de resolver los problemas de la comunidad, así como defendiendo y exigiendo sus intereses por su localidad. En dicha comunidad existen diferentes grupos sociales que se dividen por sus intereses y necesidades.

1.13 Antecedentes de la recreación en Cuba

Según Santos Guerrero (1977). En el libro: *Algunos aspectos de la recreación*, de la historicidad de la recreación en Cuba, nos permiten enfocar la recreación en el contexto social del desarrollo histórico a través de diferentes regímenes sociales que han ocurrido en nuestro país.

Al desarrollar el contenido en nuestro país se muestra como en las primeras sociedades las manifestaciones recreativas estaban mezcladas a las formas culturales, rituales y

productivas, posteriormente al aparecer las sociedades divididas en clases, la clase explotadora se apropia del trabajo generado por las fuerzas productivas, después del triunfo del 1959 cuando se inicia el tránsito hacia el socialismo esta situación cambia pues este estado pasa a velar por los intereses espirituales del pueblo y da especial extensión a la niñez a través del departamento de recreación, por lo que al pasar los medios de producción a manos, se introduce el verdadero concepto de recreación para el pueblo que antes le negaba la sociedad dividida en clases.

Por lo que podemos asumir a partir de estos criterios que la recreación en Cuba responde al carácter clasista y su relación con el sistema imperante en Cuba es un interés que esta recreación sea dirigida espontánea y organizada, donde los individuos puedan escoger según su actividad recreativa de nuestra revolución, partiendo de las dificultades existentes ha sido una dificultad hacia donde se encuentran las instalaciones, llevar la recreación al lugar donde convive esa persona, al barrio, llevar las actividades recreativas físicas al lugar donde convive esas personas, es decir la comunidad.

Surgidas en el resto de ámbitos y momentos de su existencia muestra claramente la relación entre ambos conceptos, ocio y recreación.

Por lo que podemos plantear que la recreación en Cuba no solo va a la forma de pasar el tiempo libre, sino a la forma de aprovecharlo de forma agradable y positiva y así conduzca al desarrollo de su personalidad.

La recreación vista como fenómeno social, la hace dependiente de cada régimen social del grado de desarrollo alcanzado por las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción, haciendo una valoración de estas circunstancias, se puede apreciar esta situación como un hecho real que se ha manifestado en cada una de las estructuras desarrolladas en nuestro país.

Destacando la importancia de la actitud del sujeto y relacionando el concepto genérico de recreación con el específico de recreación física, Martínez del Castillo (1985) define ésta como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes. En definitiva y en palabras de Miranda (1998) la función

más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales.

Si analizamos estos aspectos vemos que la recreación física y mental influye en el desarrollo de ciertas actividades que realiza el individuo teniéndose en cuenta el nivel cultural, edad y sexo. Tomando en consideración sus inclinaciones, tendencias desde el punto de vista psicológico para desarrollar las actividades que más les satisfagan y así garantizar su satisfacción personal.

1.14 Características socio-psicológicas de la recreación.

Entre las principales características socio - psicológicas de la recreación en todas sus formas, están las siguientes:

1. Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
2. Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
3. El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.
4. La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface. Muchos han sido los intentos por definir científicamente la base teórica de la recreación.

La sistematicidad en las ofertas recreativas: La tarea más importante que tiene ante sí la recreación asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de la población de lunes a viernes y de octubre - abril. Es decir: en todo momento. Esta necesidad se incrementa, por supuesto, en aquellas ocasiones cuando la población disfruta de un mayor tiempo libre.

La creación y puesta en adecuadas condiciones de funcionamiento, de las áreas recreativas, la construcción y gestión de los módulos de implementos, la captación y capacitación de activistas, la coordinación de las actividades con los factores sociales del territorio, son acciones que han de asegurar el desarrollo de una oferta deportivas-recreativa sistemática y permanente para la población en toda su diversidad.

Las actividades estructuradas: Para dar adecuada respuesta a los gustos y preferencias recreativas de la población, además de las acciones comunitarias masivas la recreación física contempla un cierto número de actividades estructuradas como deportes recreativos, caracterizadas por su organización a través de estructuras técnicas (federaciones,

asociaciones, filiales, clubes, áreas...) que las rijan metodológicamente, sobre la base de que cualquier interés deportivo-recreativo de la población, con una finalidad provechosa, reciba una atención adecuada con independencia de la cantidad de personas que lo promuevan.

Dos condiciones han de presidir esta esfera de trabajo: la capacidad de autogestión de dichas estructuras para buscar soluciones a las necesidades materiales de su actividad específica, y la efectiva labor de control que las direcciones de deportes han de ejercer sobre ellas para garantizar el estricto acatamiento a sus respectivos objetos sociales.

La adolescencia transcurre en una década de nuestra vida y se ha considerado un período crítico, precisamente porque en esos años tienen lugar las más complejas transformaciones que ocurren en la vida del ser humano. Necesariamente no tiene que ser un período tormentoso si se asume debidamente", palabras del Doctor Ortiz Lee, ("Periódico Granma", septiembre 24, 2001) y añade en esta misma publicación que esta etapa se reconoce según la organización mundial de la salud a transcurrir entre los diez y los diecinueve años, aunque está la pubertad en los años iniciales y la juventud que por la misma organización mundial se define dentro de las edades de quince a veinticuatro años.

1.15 La ocupación del tiempo libre como medio en la psicología del deporte.

La psicología de la actividad física y del deporte es un área de la psicología aplicada cuyo objeto de estudio es el comportamiento en el ámbito de la actividad física y el deporte tiene como eje básico y fundamental a la psicología científica, de la cual se constituye como un área de aplicación. Por otra parte, esta disciplina se apoya, aunque en menor medida, en los conocimientos específicos provenientes de las ciencias del deporte, que perfilan el ámbito de aplicación y los conocimientos complementarios adecuados para el desarrollo del área.

El promotor de la actividad física y del deporte en el desempeño de sus funciones ha de tener en cuenta a todas aquellas personas e instituciones que intervienen e interactúan en el de la actividad física.

La función de un promotor o activista de la actividad física y el deporte comienza con una evaluación del área deportiva donde se ejecutaran las actividades previstas a realizar y su modo de actuación (deporte de base e iniciación o deporte de ocio, salud y tiempo libre). Prosigue con una planificación, la intervención a realizar y continúa con la evaluación o control del trabajo llevado a cabo. Estas funciones se pueden complementar con otras

referentes a la educación, formación e investigación. La evaluación se basa en los principios establecidos desde la psicología científica por cuanto dicha evaluación pretende:

1. Centrarse en las conductas o variables criterio y otras relacionadas con ellas, para lo cual se llevará a cabo un análisis funcional de la situación (ambiente deportivo) y del comportamiento que presenta el deportista o equipo deportivo.
2. Identificar las condiciones que controlan las mismas.

Ambas cuestiones nos permitirán poder orientar correctamente nuestra intervención.

- La definición de los objetivos que pretendemos alcanzar.
- El establecimiento de las posibles alternativas de actuación.
- La elección y puesta en práctica de un conjunto de actividades.
- La elección y utilización de las técnicas, instrumentos y procedimientos más adecuados.
- El establecimiento de sistemas de control y evaluación parciales para llevar a cabo los ajustes y las modificaciones oportunas en cada caso o situación.
- La evaluación final para comprobar la consecución de los objetivos.

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio/cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los jóvenes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de su personalidad. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja, ya que puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

1.16 El deporte y la recreación en su entorno social.

El deporte y la recreación son fenómenos sociales de las multitudes, estos presentan una característica específica que los distingue ya que el fenómeno deportivo y de la recreación forma parte del conjunto de actividades que desarrolla la sociedad e incide en la conducta de quienes lo practican o disfrutan de él.

Los factores que pueden incidir en el deporte y la recreación son aquellos fenómenos, tanto negativos como positivos, que se relacionan con los efectos y repercusiones del mismo (en cualquiera de sus dimensiones), sobre el conjunto de la sociedad que puede influir, en el mejor o peor desarrollo y funcionamiento y de la institución deportivas -recreativa.

Entre ellos se pueden citar.

- 1 Factores relacionados con las conductas desviadas, violencia, todo tipo de conflictos con incidencia social e Institucional.
- 2 Factores relacionados con el papel del deporte y la recreación, en el control social: Socialización, prevención, rehabilitación social.
- 3 Factores relacionados con el papel del deporte y la recreación en la estratificación y movilidad social: Discriminación, incidencia social del deporte y la recreación. (Suárez Rodríguez, M, 2006)

Como una de las actividades más saludables del hombre tenemos el deporte y la recreación , este en su concepto más amplio no solamente forma física y mentalmente al individuo y lo prepara para enfrentar retos dentro del desarrollo de la sociedad, sino crea en el mismo disciplina y forma valores , los cuales lo conducen a un adecuado comportamiento en la comunidad, por ello el despliegue de actividades en este contexto con los jóvenes que por diversas razones puedan estar vinculados al estudio y al trabajo , seguro conduce a una formación adecuada de los mismos, se puede apreciar este como un medio de educación y desarrollo de la personalidad humana, además sería un factor de afirmación, compensación y superación personal. Considerando estos elementos, entonces se podría inferir que se lograría con una buena organización de estas actividades posibilitar la motivación dentro de estos jóvenes por buscar fuentes de empleo y/o de superación personal.

Por eso como plantea Suárez Rodríguez, M, 2006 una de las principales actividades que impulsa el deporte y la recreación es la formación de personas con un alto valor educativo, capaces de mantener una buena relación en todo sentido de ellos hacia los demás, fomentando entre otras cosas valores que son un pilar fundamental para obtener personas con una ética aceptable, para mantener un normal desenvolvimiento ante la sociedad.

El deporte y la recreación pueden influir en la formación de valores y virtudes en las personas favoreciendo la configuración de su personalidad, por ello la dimensión educativa dentro del proceso formativo del hombre es trascendental en este sentido , de ahí que empleando adecuadamente estos dos elementos lograríamos el desarrollo de adecuadas conductas en los jóvenes .

El Dr. Darwin Semotih, Presidente de la sociedad internacional de estudios comparados de educación física y deportes (ISCEPS), manifestó en la cumbre regional de educación física y deportes, celebrada en Cuba, que el gobierno cubano tiene un gran compromiso en la

tarea de promover el deporte participativo y de alto rendimiento; y precisó: Creo que es muy importante el papel de la educación física y el deporte en la formación de valores, la salud y la calidad de vida del ser humano, posibilidad que tienen hoy no todos los niños y jóvenes del planeta y en las que Cuba y Venezuela son ejemplos en este continente. Díaz Hernández, JR. (2009).

1.17 Actividad deportiva - recreativa

Las actividades deportivas - recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad a fin de que responda a los intereses comunes individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades; Las actividades recreativa deben partir del conocimiento de las necesidades e intereses recreativos, condicionadas por factores determinantes, entre los que se encuentran el socio económico, demográfico, psicológico, medico, biológico y naturales. En ellos se incluyen otros más específicos como el nivel profesional de la población, la edad, sexo, tradiciones, siendo estas necesidades dialécticas y dinámicas.

Considerando esto, se enfatiza que el contenido de las necesidades recreativas, en estrecha relación con el grado de desarrollo, biosico-social de cada grupo de edad, es la base para elaborar una actividad recreativa educativa y eficiente, cuya esencia siempre será la opcionalidad, al ser ejecutado por las personas solo de forma voluntaria y espontánea y no de forma compulsada y obligada.; Los principios de las actividades se basan en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual vivimos, e incluye las experiencias y las soluciones que los dirigentes han enfrentado y solucionado ante problemas y situaciones diferentes. Lo más importante dentro de las deportivas – recreativas es el participante.

La idea del diseño de este conjunto de actividades es realizarla con los jóvenes y no para el adolescente por lo que queda claro que esta propuesta sale de los instrumentos aplicados a partir de los gustos y preferencias de los mismo y así poder llevar de vuelta la misma basado en su participación en la comunidad por ellos mismos, por lo que una vez confeccionada garantiza así una correcta recreación y ocupación de su tiempo libre.

Podemos plantear que fuera de la actividad que uno realiza diariamente es que se puede recrear y el tiempo de recreación sería todo el que nos queda fuera de todas las obligaciones cotidianas, estableciéndose una relación con el tiempo libre.

Según Roberto J. García Antolín y María Elena García Montes (Técnicas de dinamización recreativa en entornos escolares 2002). Para analizar el papel que debe desempeñar el dinamizador en relación con las diferentes fases de evolución de las actividades deportivas - recreativas se debe tener en cuenta: en primer lugar se hará referencia a la labor de selección y diseño (bien por parte del dinamizador, en aquellos grupos que se inician, bien por éste y el grupo en conjunto, con participantes experimentados), la presentación de las actividades antes de su puesta en práctica y la ejecución propiamente dicha.

Según (Pérez A. (1997) la actividad física se ha entendido solamente como el movimiento del cuerpo. Sin embargo, debemos superar tal idea para comprender que la actividad física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no sólo es lo que llaman gestión de las actividades deportivas - recreativas, en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

Gustos: Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclina y opta los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

Intereses: Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar de realización, el cómo realizarlas y con quienes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, etc

Preferencias: Las preferencias recreativo físicas es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses, en las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades, hábitos que se tenga en relación a las actividades a ejecutar.

Las necesidades: El hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados que se logran en este caso mediante la actividad física de tiempo libre, estos

deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc., estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerla en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

Demanda: La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural y las que deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

Oferta: Esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnostica para la determinación de los gustos, intereses, preferencias, etc.

Por lo que asumimos como actividad físico recreativas aquellas que por su contenido así lo indica, es decir de carácter físico, deportivo o turístico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual, donde persigan como objetivo la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final, salud y alegría.

La planificación del conjunto de actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e interese, así como la cultura requerida para su realización.

La oferta de las actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad a fin de que responda a los intereses comunes individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades.

La creación de un mejor estilo de vida en la población presume una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, puesto que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas físicas fortalecen la salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida por otro una buena salud.

Para el buen funcionamiento de las actividades recreativas que se van a ofertar es necesario tener en cuenta que lo más importante dentro del mismo es el participante, en él debe estar centrada toda la atención.

La realización de actividades que contemplen las finalidades buscadas por:

- **La institución:** A través de sus fines y objetivos.
- **Los participantes:** En su etapa de participación inicial y posterior desarrollo.
- **Los dirigentes:** Que determinan objetos específicos y orientan la acción.
- **Los profesionales:** Que tienen a su cargo la ejecución y convencimiento de las diferentes partes que conforman la estructura organizacional y están involucradas para evitar el rompimiento de la cadena durante todo el proceso.

Incluir diversas actividades basadas en tres aspectos importantes del participante:

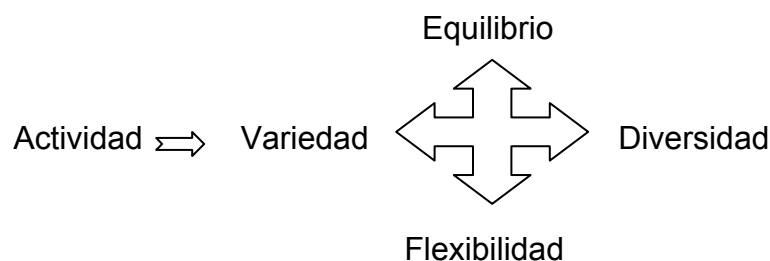
- Sus necesidades.
- Sus intereses.
- Sus habilidades.

El valor de las actividades que involucra, debe ser medido por el grado de influencia positiva que ejerce sobre el individuo:

- Mayor apertura de su nivel cultural.
- Aumento del equilibrio emocional.
- Mayor nivel de participación social.
- Mayor tolerancia en su accionar.

Debe ampliar los intereses de los participantes y orientarlos hacia experiencias más positivas y satisfactorias. Los deseos de los participantes sirven como referencia y punto de partida, nunca como una base exclusiva. Los deseos y los intereses de las personas y, por consiguiente, de la comunidad, están limitados por experiencias. Lo suficientemente amplio para servir en el presente y en el futuro a cada participante. Las actividades que componen el conjunto deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su vida, sin que esto se constituya en tomar partido por un solo tipo de actividades, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro.

Características para que un conjunto de actividades deportivas - recreativas sea efectivo



Equilibrio

1. Entre las diferentes actividades: Debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, teatro, deportes, campamentos, etc.
2. Entre las distintas edades: Posibilidad de participación de jóvenes
3. Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
4. Entre las actividades formales e informales.

Diversidad

1. Comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
2. Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
3. Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

Variedad

1. Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
2. Al complementar el conjunto con otras actividades.

Flexibilidad

1. Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
2. Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Existen diferentes métodos o estilos que comúnmente se utilizan para planificar actividades, muchos de los cuales han surgido a través de la práctica misma, por tanto no responden a un esquema definido ni ofrecen una seguridad científica

Los participantes en las actividades deportivas – recreativas esperan:

- Variedad de actividades.
- Facilidad y oportunidades de participación.
- Actividades de fácil y rápida ejecución.
- Resultados inmediatos
- Qué sean divertidos y placenteros
- Que sean económicos
- Que le permitan figurar o destacarse.
- Que permitan la integración del grupo laboral, familiar y de la comunidad.

Para obtener éxito en la ejecución de actividades deportivas – recreativas debemos:

- Cumpla horarios.
- Vaya un paso adelante.
- Invite y asegure la presencia de directivos.
- Mantenga actitud positiva.
- Prevea alternativas ante imprevistos.
- No suponga, verifique. Cuente con lo que tiene.
- Cumpla lo programado.
- No tenga preferencias.
- Comparta con todos los participantes.
- Ambiente y adecúe los espacios.
- Haga la planimetría del evento.
- Suministre información concreta a los oradores del evento.

Entre la implementación y ejecución de estas actividades existen una serie de problemas, dentro de los que podemos señalar los siguientes:

- Bajos presupuestos.
- Escasez de escenarios.
- Carencia de procesos.
- No hay valoración de las actividades recreativas.
- Poco apoyo de directivos.
- Apatía.

Toda estas actividades deportivas -recreativas tiene como objetivo además de ocupar el tiempo libre de los jóvenes en la práctica de actividades de sano esparcimiento, la vinculación de estos a la vida en la comunidad como máxima expresión de la vida del ser humano. Por lo que se presenta parte de las necesidades demandadas por ellos, pretende ser un espacio abierto al desarrollo personal y comunitario, en el que tiene cabida todo aquel que quiera formar parte activa de esta propuesta con el fin de potenciar la participación intergeneracional, la actividad, el encuentro con otros, la cooperación y la acción social, todo ello en el marco del tiempo de ocio de las personas, todo ello en el marco de una educación

del ocio como una forma de mejorar el desarrollo personal y social, a la diversión y al compromiso con la acción social y el bien común, configurando un tiempo de ocio creativo, activo, comunitario y comunicativo, rico y personal.

Una estrecha relación entre las diferentes características donde se deben mover estas actividades: música, teatro, deportes, campamentos, que pueden ser formales e informales, participando los jóvenes de diferente sexo, que permita lograr que las actividades sean acorde a los gustos, necesidades y las habilidades del participante por lo que al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación, teniendo en cuenta que estas respondan a demandas especiales y responder a las necesidades cambiantes de los participantes. Las actividades deben tener muy claras las diferentes características de los jóvenes. Estas deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su vida, sin que esto se constituya en tomar partido por un sólo tipo de actividades, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro.

Nuestra aspiración será la de propiciar la salud, el bienestar físico y mental, el desarrollo multilateral de la personalidad de los individuos en el tiempo. A tono con esto, la distribución y utilización del tiempo libre, es la forma básica en la que el hombre manifiesta sus capacidades, y es el indicador más importante que caracteriza la actividad y desarrollo de su personalidad.

Según Pérez (2003), para el análisis de esta problemática, son utilizados los estudios de presupuestos de tiempo, los cuales permiten obtener información acerca de la distribución temporal de las actividades cotidianas de la población, y por lo tanto son, fuente de valiosas informaciones para los estudios de los servicios vinculados al tiempo libre. Al respecto de este planteamiento, se asume este estudio en nuestra investigación, pues a partir de él se valora la ocupación del tiempo libre de los jóvenes, teniendo en cuenta al elaborar la propuesta del programa, con las actividades deportivas - recreativas a realizar a partir de los gustos, intereses, preferencias y necesidades.

Según el propio autor, se divide en diferentes etapas que son de obligatorio tratamiento para realizar un proyecto recreativo en la comunidad

Diagnóstico:

El diagnóstico es un proceso que va de los fenómenos a la esencia. Se parte de hechos concretos en la realidad y paulatinamente se van relacionando con las situaciones más

generales y las estructuras de la sociedad. Esto ira recorriendo un proceso ordenado de investigación desde los fenómenos quizás aislados hasta la esencia misma de las cosas. El diagnóstico se apoya en la teoría: En el proceso de diagnóstico juegan un papel importante los conocimientos teóricos sobre la realidad. La teoría, expresada en libros y documentos, nos da elementos para analizar e interpretar las informaciones y para ayudar a comprender el por qué de los problemas y cómo ellos se ubican dentro de un contexto más amplio.

En esta etapa no podemos obtener solamente información descriptiva, sino que también permite precisar las causas específicas de los fenómenos y procesos sociales, es decir, que se parte como principio de la complejidad de los objetivos particulares de esta etapa para la elaboración del conjunto de actividades, partiendo de los estudios de presupuesto de tiempo y el conocimiento de la estructura y el contenido del tiempo libre, para esto se estudia las necesidades, las motivaciones y los gustos, así como otros factores de tipo psico - social, como los hábitos y las tradiciones, la valoración social y grupal de las actividades, la influencia de los diferentes grupos etéreos.

Determinación de objetivos:

Los objetivos pueden definirse como los enunciados de los resultados esperados, los propósitos que se desean alcanzar dentro de un periodo determinado a través de la realización de determinadas acciones. A menos que los objetivos de las actividades o proyecto estén muy claramente definidos, no es posible un conjunto de actividades deportivas – recreativas coherentemente estructuradas entre sí. Por esta razón definir y enunciar claramente los objetivos y metas es la condición esencial y básica para la elaboración. Podemos plantear a partir de este análisis que los objetivos son expresión cualitativa de ciertos propósitos, por lo que el objetivo así definido, precisado en tiempo y lugar y con especificaciones, es lo que se denomina meta.

Según Fuente: Ander – Eng, E. (1994) Entre el objetivo general y las metas, suelen darse objetivos específicos. Ahora bien, cada una de las metas debe estar asimilada, articulada al objetivo específico. Y cada uno de los objetivos específicos, el objetivo general, como mostramos gráficamente a continuación.

Un conjunto de actividades de recreación debe contener todas las áreas de expresión de las actividades deportivas - recreativas, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

1.18 Instrumentación de las actividades deportivas - recreativas

La instrumentación implica proveer las condiciones y espacios donde se desarrolla, las actividades deportivas – recreativas llevan recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo la programación. Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes; exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación, pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollaran las actividades que constituyen el contenido.

Evaluación

Debe buscar la participación activa, en todos los responsables de las distintas áreas de las Actividades. Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

La evaluación según Momserrat Colomer citada por Cervantes, 1992 es un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados propuesto y hacer modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras. No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

Podemos afirmar que la evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el, fin de detectar las deficiencias y poder aplicar las medias y reajustes necesarios. Para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas en la ejecución de actividades, se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de recreativa.

1.19 Definición de términos

- **Consejo Popular:** Es una dependencia o entidad gubernamental local, de carácter representativo, investido de la más alta autoridad para el desempeño de sus funciones. comprende una demarcación territorial dada, apoya a la asamblea municipal del Poder

Popular en el ejercicio de sus atribuciones y atención a las necesidades e intereses de los pobladores de su área.

- **Juegos recreativos:** Cualquier forma de juego que es utilizado voluntariamente en el tiempo libre y no hay en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones ni necesidades de instalaciones específicas por ser muy variadas. Existe una gran diversidad de dosificaciones para agruparlas.
- **Juegos tradicionales:** Son juegos que a pesar del tiempo transcurrido siguen perdurando, transcurriéndose de generación en generación manteniendo su esencia y que guardan la producción oral de su pueblo. A través de ello se desarrollaban capacidades motrices como rapidez, la agilidad, la fuerza, etc.
- **Ocupación de tiempo libre:** Es la utilización del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido físico recreativo o turístico para lograr un desarrollo integral de su personalidad.
- **Oferta recreativa:** Conjunto de actividades recreativas que forman parte de una programación llevada a cabo por un organismo o institución que son puestas a disposición de la población para la elección y realización opcional en su tiempo libre, en función de las necesidades e intereses de esta.
- **Demanda:** La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural y las que deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.
- **Preferencias o intereses recreativos:** Son aquellos factores o elementos que determinan en las personas la elección y realización de las actividades recreativas determinantes en la satisfacción de sus gustos predilectos y necesidades.
- **Programa de actividades recreativas:** Conjunto de actividades que se planifican con la finalidad de garantizar las demandas recreativas.
- **Recreación:** Proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección, y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. No se impone o

administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse. Nuestra labor es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean.

- **Recreación física:** Es el conjunto de actividades de contenido físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en el tiempo libre, para el desarrollo activo, la diversión y el desarrollo intelectual.
- **Satisfacción recreativa:** Es el estado de regocijo o aceptación que produce en las personas la realización de actividades recreativas determinantes en la satisfacción de las mismas.
- **Tiempo libre:** Momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es, por definición, un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal.

Conclusiones

En este capítulo se estableció el marco teórico conceptual que sirve de base para este trabajo, para ello se abordan las diferentes definiciones sobre recreación, tiempo libre, actividad recreativas, grupo pequeño, comunidad, características psicológicas de los jóvenes y otros, permitiendo llegar a valoraciones conceptuales que la autora asume o propone a partir del estudio bibliográfico.

La determinación de los fundamentos científicos metodológicos nos permitirán estructurar un conjunto de actividades para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes del consejo popular Hermanos Saíz, que contribuya a la formación de valores desde una recreación sana.

En el estudio de este problema se comprobó que en la actualidad existen múltiples obstáculos que constituyen barreras para lograr una adecuada integración entre los diferentes factores que interactúan en la comunidad.

CAPITULO # 2: ANALISIS DE LOS RESULTADOS. FUNDAMENTACION Y PROPUESTA DEL CONJUNTO DE ATIVIDADES DEPORTIVAS – RECREATIVAS PARA LA OCUPACION DEL TIEMPO LIBRE DE LOS JOVENES DEL CONSEJO POPULAR HERMANOS SAIZ.

En el presente capitulo se realiza un caracterización del consejo popular y la muestra del objeto de estudio, en la que se determina el presupuesto de tiempo y el tiempo libre, a partir de estos datos se fundamenta la propuesta de un conjunto de actividades deportivas – recreativas para los jóvenes de 20 -25 años del consejo popular Hermanos Saíz.

2.1 Caracterización del consejo popular:

El consejo popular “Hermanos Saíz”, tiene una extensión territorial de 7 Km., geográficamente limita al norte con el consejo popular vivero, al sur con el consejo popular punta de cartas, al este con el municipio San Luís, y al oeste con el consejo popular pueblo. Cuenta con cinco asentamientos poblacionales, con un total de 4673 habitantes.

Es un territorio que se dedica fundamentalmente a la siembra del tabaco de sol y se distingue dentro del municipio tradicionalmente en su preferencia por la música folklórica contando con una casa de tradiciones donde ensaya todas las noches un grupo cultivador de esta rama que ha alcanzado algunos premios en festivales municipales y provinciales.

El centro de referencia de este consejo es la empresa tabacalera “Hermanos Saíz”; los centros de mayor importancia son: ESBEC “Mártires de San Juan”, seminternado “Hermanos Saíz”, dos escuelas primarias, 3 tiendas de víveres, 6 consultorios médicos, 3 talleres de escogidas.

La jornada cultural se desarrolla en el mes de enero, las actividades se desarrollan fundamentalmente en el circulo social “Hermanos Saíz”, circulo cooperativa Carlos Marx, ESBEC “Mártires de San Juan”, Seminternado “Hermanos Saíz”.

Es importante señalar que la comunidad “Hermanos Saíz” es fundada el 24 de enero del año 1960 por nuestro Comandante en jefe Fidel Castro; el lugar escogido fueron los terrenos de Pedro Menéndez, a unos 6 Km. del casco urbano de San Juan y Martínez: al norte limita con la empresa tabacalera “Hermanos Saíz”, al oeste con la carretera de punta de cartas, al este con la virginia y San Luís y al sur con las cruces.

La mayoría de las personas que habitan esta comunidad proceden de familias humildes, que eran empleados de Pedro Menéndez-Latifundista, antiguo dueño de la zona antes del triunfo de la revolución. Se agruparon todos los campesinos en lo que hoy conocemos con el

nombre cooperativa “Hermanos Saíz” desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales, también existen muy buenas relaciones entre los vecinos de esa zona, además Integran un sistema de interacciones de índole socio-políticas: estos se integran a las diferentes organizaciones de masas y políticas como CDR, FMC, PCC, OPJM, UJC de la escuela participando activamente en sus reuniones con el objetivo de resolver los problemas de la escuela que a su vez tributan a la comunidad. Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales, y memoria histórica, defendiendo y exigiendo sus intereses por su localidad, su tranquilidad, limpieza, es una comunidad en la que su población más joven ha participado activamente en las tareas de la revolución desde sus inicios, y capaces de involucrar a nuevos vecinos en esta individualidad que los caracteriza, haciendo gala del sentido de pertenencia.

Tabla # 1: Cantidad de instalaciones

No	Instalaciones	Cantidad
1	Terreno de balonmano	1
2	Cancha de baloncesto	1
3	Estadios de béisbol	2
4	Centro nocturno	1
5	Círculo social	2

2.2 Análisis de la entrevista a informantes claves.

Las entrevistas realizadas a los informantes claves develaron elementos de interés con relación a la muestra con que se trabajó. Después de 15 y 30 años conviviendo en la comunidad el presidente del CDR y del consejo popular respectivamente, afirman que no se han realizado actividades deportivas – recreativas que involucren a la comunidad recientemente, que no fueron sistemáticas en su momento, y que no hay referencia de actividades destinadas específicamente al grupo de jóvenes. A pesar de haber considerado positiva y de calidad esas actividades, aceptan la idea de que mayoritariamente estaba dirigida a los jóvenes. Expresan ambos informantes claves que la falta de sistematicidad es el elemento que reconocen como negativo.

2.3 Valoración de los instrumentos aplicados

En la tabla # 2 se aprecian los resultados de las observaciones realizadas a las 5 actividades organizadas por el consejo popular en el período Abril (2008) –Mayo (2009). Se pudo constatar que la idoneidad del lugar es buena en un 20% y Regular en 60% y mal en 20%, la participación, la que se considera regular en un 60% y mal en un 40%. La calidad de estas actividades que incluye el contenido y la organización, fue buena en un 20% regular en el 60% y mala en el 20%. No así la aceptación que estuvo buena en un 40%, regular en un 40% y mal 20%.

En sentido general, se aprecia poca motivación de la población para participar en las actividades deportivas -recreativas que se realizan, en lo que puede influir la divulgación y organización de estas.

Tabla # 2: Resumen de las observaciones

Actividades Observadas	Aspectos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a-Idoneidad del lugar	1	20	3	60	1	20
	b-Participación	—	—	3	60	2	40
	c-Calidad	1	20	3	60	1	20
	d-Aceptación	2	40	2	40	1	20

En el resumen de las entrevistas realizadas a los factores involucrados en el desarrollo de la recreación en la comunidad Hermanos Saíz, se evidencia, la poca variedad y cantidad de las actividades que se organizan y ofertan, existiendo poca sistematicidad en la realización de las mismas, lo que influye negativamente en la creación de hábitos de participación y motivación de los jóvenes de la comunidad.

Aún, cuando existe una programación recreativa que parte del combinado deportivo, esta no radica en la comunidad, por lo que las actividades planificadas no responden del todo a los intereses y posibilidades de los jóvenes existiendo dificultades también en cuanto a la divulgación y coordinación de estas actividades.

Con relación a los resultados de la encuesta aplicada a los jóvenes del lugar, pueden verse en (Tabla #3) los datos generales de la muestra encuestada (61) pertenecientes a los jóvenes, un mayor predominio en el sexo masculino (73.8%) y en el femenino (26.2%).

Tabla # 3: Datos de la muestra encuestada.

Rango de Edad	Sexo				Total	%
	M	%	F	%		
20 -25 años	45	73.8	16	26.2	61	100
Total	45	73.8	16	26.2	61	100

La tabla # 4, recoge los resultados de la encuesta realizada los 61 jóvenes, en lo relacionado al conocimiento de las actividades deportivas - recreativas ofertadas por el consejo popular, donde se observa que existe mayor predominio de una respuesta negativa a la pregunta formulada (70.5%).

En sentido general se puede plantear que el conocimiento en los jóvenes del consejo popular en cuanto a las actividades deportivas - recreativas que se ofertan en el mismo, es bajo en lo que puede incidir entre otras causas un débil trabajo en la divulgación y planificación de estas actividades.

Tabla # 4: Conocimiento de las actividades ofertadas (Encuesta).

Muestra	Conocen las actividades que se ofertan			
	Si	%	No	%
61	18	29.5	43	70.5

Atendiendo a los datos analizados y reflejados en la tabla # 5, puede considerarse que la participación y frecuencia en las actividades deportivas – recreativas ofertadas es baja, relacionándose con la tabla anterior y lo referido al conocimiento de estas, siendo los festivales deportivo recreativos 63.9% y los juegos de mesa con 52.5%, los de mejor comportamiento.

Con relación a la frecuencia de realización, predomina la mensual para la totalidad de las actividades que se organizan festivales deportivo recreativos 47.5%.

Tabla # 5: Actividades deportivas – recreativas ofertadas participación y frecuencia con que se realizan (Encuesta).

Actividades	Participación		M U E S T R A	Frecuencia					
	Cifra	%		Semanal	%	Mensual	%	Ocasional	%
Torneos deportivos	23	37.7	61	8	13.1	10	16.4	5	8.2
Juegos de mesa	32	52.5		12	19.7	20	32.8	-	-
Maratones	21	34.4		-	-	15	24.6	6	9.8
Simultáneas de Ajedrez	17	27.9		3	4.9	12	19.7	2	3.3
Festival deportivo - recreativo	39	63.9		10	16.4	29	47.5	-	-

En cuanto a las preferencias recreativas (tabla # 6) se destacan las competencias deportivas (57.4%), competencia de fútbol reducido (44.5%), las excursiones (13.1%), las acampadas con (24.6) competencias de dominó (47.5%), y por último las actividades culturales con (37.7%).

Tabla # 6: Preferencias de los jóvenes.

Muestra	Actividades	Total	%
61	Bailar	23	37.7
	Campismo	27	44.5
	Tiro al aro a tres metros	8	13.1
	Volear el balón	15	24.6
	Taco contra un cuadro	29	47.5
	Juego de domino	35	57.4

Después de realizar un análisis crítico del instrumento aplicado arribamos a las siguientes regularidades:

- ✓ Poco conocimiento del las actividades recreativas por parte de los jóvenes, las mismas se realizan con poca frecuencia
- ✓ Insuficiente divulgación de las actividades deportivas - recreativas.
- ✓ La frecuencia de realización no es la más correcta.
- ✓ El horario en que se realizan las mismas no es el más adecuado limitando el desarrollo de las actividades.
- ✓ Poca variedad y flexibilidad de las actividades.

Manifiestan no conocer que las actividades que se ofertan, lo que coincide con el desconocimiento mencionado anteriormente y en lo que puede incidir un poco divulgación, también ya mencionada.

La participación en las actividades ofertadas es baja, siendo los festivales deportivos recreativos los de mejor comportamiento. Con relación a la frecuencia de participación, resaltan la mensual en los festivales deportivos – recreativos y los juegos de mesa

Lo planteado anteriormente relacionado con el criterio de los jóvenes sobre la satisfacción recreativa y el estado de la recreación en el consejo popular, los mismos manifiestan su insatisfacción. De forma general se puede notar que entre los gustos se combinan las actividades pasivas con las activas.

Se evidencia que las actividades que ofertan son limitadas en cuanto a variedad y cantidad, no cumpliéndose con las actividades existente, que por demás no se corresponde del todo con los intereses y posibilidades de los jóvenes, apreciándose poca motivación en los mismos para participar en las actividades deportivas - recreativas que se realizan.

Los instrumentos aplicados comprueban que no se buscan alternativas para ocupar de manera eficiente el tiempo libre de los jóvenes, una de ellas podemos encontrarlas en la recreación, vía eficiente para propiciar la formación de valores en nuestra sociedad.

Sobre la base de estas y teniendo en cuenta estas preferencias, nos dimos a la tarea de realizar un análisis de las actividades de recreación donde se constató que la ocupación del tiempo libre de los jóvenes es de vital importancia para garantizar su correcta formación, por lo que determinando el presupuesto de su tiempo libre pudimos estructurar un conjunto

de actividades para los jóvenes de este consejo popular basado en su gustos y preferencias y sobre las regularidades detectadas en la encuesta.

2.4 Presupuesto de tiempo libre

El estudio sobre el presupuesto tiempo realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo que como promedio que dedican los jóvenes, los días entre semana, en cada uno de los rubros o actividades globales, tal y como se puede apreciar en la tabla # 7 . Aquí llama la atención el bajo tiempo en las actividades de transportación (0:40 minutos), dado porque los dos objetivos fundamentales hacia los que se desplazan estas personas la escuela y las Instalaciones culturales, sociales y deportivas, las quedan relativamente cerca de sus hogares, siendo pequeño el tiempo empleado para desplazarse a las mismas, que no dependen de tomar ningún medio de transporte en algunos casos. Todo ello da lugar a la presencia de un considerable volumen de tiempo libre, como promedio que resulta ser de 6 horas, 50 minutos.

Tabla # 7: Distribución del presupuesto de tiempo días entre semana de la muestra estudiada. (Según Resultados del Auto Registro de Actividades).

Muestra	Actividades Globales o Principales	Tiempo Promedio
61	Estudio o Trabajo	6:40
	Tareas Domésticas	1:10
	Necesidades Biofisiológicas	9:00
	Transportación	0:40
	Actividades de Compromiso Social	0:20
	Tiempo Libre	6:50

La tabla # 8, se observa un buen número de ellas, sin embargo, en casi su totalidad constituyen actividades de realización individual, perteneciendo, con la excepción de practicar deportes, al grupo de actividades pasivas.

Tabla # 8: Principales Actividades realizadas en el Tiempo Libre (Según resultados del Auto Registro de Actividades).

Muestra	Actividades de Tiempo Libre	Tiempo Promedio
61	Escuchar música	1:05
	Practicar deportes	1:00
	Conversar	0:15
	Juegos de mesa	1:10
	Ir a fiestas	1:05
	Leer libros	0:15
	Ver televisión	1:10
	Escuchar novelas radiales	0:20
	Otras	0:30
	Total	6:50

Tabla # 9: Análisis de los resultados de la entrevista a los informantes claves.

Muestra	Interrogantes	Criterios			
		Si	%	No	%
5	Haz convivido en el consejo popular en los últimos años	1	20	4	80
	Conoces de acciones deportivas - recreativas realizadas	4	80	1	20
	Han tenido éxitos las actividades deportivas - recreativas	4	80	1	20
	Participa en las actividades deportivas - recreativas	3	60	2	40
	Las actividades que realizan en el consejo popular son de interés para los jóvenes	3	60	2	40
	Considera usted que la frecuencia de las actividades deportivas - recreativas es adecuada	4	80	1	20
	Existe espacio para la realización de actividades deportivas recreativas	2	40	3	60

Se realizó una entrevista a los informantes claves, cuyos resultados se relacionan con los aspectos siguientes: convivencia, conocimiento, éxitos de las actividades deportivas recreativas y participación en las mismas, se pudo comprobar que: Haz convivido en el consejo popular en los últimos años el 20% positivo y el 80% negativo. Conoces de acciones deportivas - recreativas realizadas el 80% positivo y el 20% negativo. Han tenido éxitos las

actividades deportivas – recreativas el 80% positivo y el 20% negativo. Participa en las actividades deportivas – recreativas el 60% positivo y el 40% negativo. Las actividades que realizan en el consejo popular son de interés para los jóvenes el 60% positivo y el 40% negativo. Considera usted que la frecuencia de las actividades deportivas - recreativas es adecuada el 80% positivo y el 20% negativo. Existe espacio para la realización de actividades deportivas recreativas el 40% positivo y el 60% negativo.

Tabla # 10: Análisis de los resultados de la entrevista a los profesores de recreación.

Muestra	Interrogante	Criterios			
		Si	%	No	%
5	Se ofertan actividades deportivas – recreativas en el consejo popular	5	100		
	Se realizan con frecuencia las actividades deportivas - recreativas en el consejo popular	3	60	2	40
	Cuentan con los medios suficientes para realizar actividades deportivas - recreativas	1	20	4	80
	Motivación por las actividades deportivas recreativas	3	60	2	40
	Se orienta usted por el programa existente de la recreación	5	100		

Se realizó una entrevista a los profesores de recreación del consejo popular relacionados con los aspectos siguientes: Oferta, frecuencia, medios, motivación y orientación cuyos resultados son: Se ofertan actividades deportivas – recreativas en el consejo popular el 100% positivo. Se realizan con frecuencia las actividades deportivas - recreativas en el consejo popular el 60% positivo y el 40% negativo. Cuentan con los medios suficientes para realizar actividades deportivas – recreativas el 20% positivo y el 80% negativo. Motivación por las actividades deportivas recreativas el 60% positivo y el 40% negativo. Se orienta usted por el programa existente de la recreación el 100% positivo.

2.5 Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria.

Con la implementación de la realización de técnicas participativas, forum comunitario: nos permitió mejorar la interrelación entre los miembros, principalmente en los seleccionados, mejorando sus sentimientos, conducta, comportamiento, estos elementos se conectan en el

grupo mediante la comunicación de sus integrantes, motivando cambios en las relaciones de comunicación e información.

Con la aplicación de las diferentes técnicas de intervención comunitaria se motivaron la mayoría de los miembros de la comunidad al debate abierto sobre las ventajas que ofrece la realización de actividades deportivas - recreativas para ocupar el tiempo libre y como tributan a la salud y el bienestar de todos, aprenden a conocer las cosas correctas e incorrectas, además de la disciplina de este grupo, sus familiares y otros miembros de la comunidad, la aceptación y comportamiento ante las actividades asignadas, el nivel de conocimiento producto a las respuestas de las diferentes interrogantes, a pesar de las dificultades del medio, la mayoría abordó correctamente las respuestas de las interrogantes de las técnicas participativas, además de seleccionar correctamente las actividades de su preferencia para la actividad recreativa.

Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto, la sociedad, permitió estimular la motivación y auto confianza a los miembros del grupo debido a esto la planificación de las actividades fueron adecuadas, a las necesidades sentidas de los habitantes, además las mismas implicaron autoexigencia y la realización de los esfuerzos se correspondieron con sus sueños, relacionándose con los objetivos futuros del grupo o equipo.

El forum comunitario: Se realizó en el combinado deportivo abierto con todos los miembros de la recreación de la comunidad que deseaban participar sin distinguir sexo, ni edad, en esta reunión se realizó un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades recreativas del consejo popular sobre todo para la muestra investigada (los jóvenes de la comunidad), la objetividad de este evento se cumplió porque se logró sensibilizar a la población, a través del debate abierto sobre las necesidades que tienen la ejecución de estas actividades para los mismos, a través de esta se crearon grupos de trabajo que accionaron conjuntamente con los entes de la circunscripción en el apoyo a la investigación y planteamientos de las actividades más asequibles y de la preferencia de los jóvenes, en la medida que se argumentó en los debates aparecían nuevas vías y opiniones que ayudaron a la creación de las nuevas opciones, en esta técnica no se desechó ninguna valoración o exposición, sino que todas contribuyeron a la organización y al accionar de nuevos grupos de trabajo.

Otra de las técnicas participativas utilizadas en esta investigación fue la de informantes claves, estas son personas que conocen la situación de la comunidad en este aspecto, además del problema de estudio a realizar, el tipo de informante clave utilizados en el estudio fueron: -Los dirigentes de organizaciones populares (CDR; FMC; PCC y delegados de circunscripción y consejo popular).

Estos informantes ejercieron su función en la búsqueda de información con otras personas, referentes a datos valiosos que aportaron al desarrollo de estas actividades, además ellas ayudan a irradiar en la comunidad vías y formas para hacer llegar la información de los horarios de realización de estas actividades, todas estas personas tienen las mejores relaciones y conocen la vía para llegar a todos los sectores y personas de la comunidad, además de esto la aplicación de estas técnicas facilitó convocar a estas actividades a expertos profesionales y líderes populares para aportar con sus conocimientos la mayor cantidad de información y orientación, tanto en la investigación como en la posterior aplicación de las actividades deportivas-recreativas para los jóvenes de la comunidad.

En el consejo popular Hermanos Saíz del municipio San Juan y Martínez se pudo constatar que existen dificultades en relación con la realización de actividades deportivas-recreativas los jóvenes.

Los estudios realizados muestran la necesidad de buscar alternativas a partir de las realidades de la comunidad que promuevan la participación activa de los adolescentes, a partir de sus necesidades, gustos y preferencias para una recreación más sana.

2.6 Elaboración del conjunto de actividades deportivas - recreativas

Introducción

Este proyecto de actividades deportiva-recreativas que se plantea propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de consejo popular, dando pasos positivos y mancomunados con la aplicación de un conjunto de actividades deportivas-recreativas. Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto, la sociedad.

El mismo está estructurado en el empeño de crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización del desarrollo endógeno del consejo

popular, objetivo existente puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

Objetivo General

Promover un conjunto de actividades deportivas-recreativas para los jóvenes de 20 – 25 años del consejo popular en su tiempo libre.

Objetivos Específicos:

- Establecer un conjunto de actividades en horarios de la tarde a través de juegos deportivos, según las motivaciones.
- Establecer competencias deportivas entre los jóvenes a través de la formación de equipos según las condiciones de los mismos.
- Convocar a charlas de diferentes temas que pueden ser de salud, deporte, historia, coordinados previamente con personas preparadas al respecto donde participen los jóvenes del consejo popular.
- Lograr la participación activa de ellos en la organización de actividades deportivas - recreativas

Indicaciones Metodológicas

Para el desarrollo del conjunto de actividades deportivas – recreativas en primer lugar tienen que existir las condiciones mínimas indispensables en el área que ocupa la comunidad, pero además contar con las áreas que están identificadas en los diferentes centros en que está enclavada la misma.

Los factores directivos de la comunidad como son el presidente del consejo popular, los presidentes de los diferentes CDR, y el resto de las organizaciones políticas y de masas de la misma, deben conocer el conjunto de actividades y los objetivos que el mismo persigue, de manera tal que apoyen la organización y desarrollo de las actividades.

Las actividades planificadas deben cumplirse en la fecha establecida y lograr que el objetivo educativo que persiguen sea desarrollado ampliamente. Estas actividades deben ser bien divulgadas por diferentes vías, en murales, con pancartas u otras vías que sean posibles y que permitan que en un momento determinado la comunidad pueda participar en la misma, como espectadores, sobretodo en aquellos casos de torneos, festivales deportivo - recreativos, competencias entre equipos, entre otros.

Conjunto de actividades deportivas – recreativas

Tema: Mi comunidad sana y saludable, para el disfrute de todos.

No	Actividad	Hora	Lugar	Frecuencia	Medios	Ejecuta	Responsable (s)
1	Intercambio con el médico de la comunidad sobre la importancia de practicar deportes	5:00Pm	Combinado deportivo	Semestral	—	Médico	Sub-Dtor CF
2	Demuestra tus habilidades deportivas en: Fútbol Balonmano Baloncesto	5:00Pm	Área del combinado deportivo	Trimestral	Balones	Jóvenes	Profesores recreación de
3	Encuentros recreativos (juegos de mesas). Dominó Damas Parchís Ajedrez	5:00Pm	Áreas recreativas Los tanques Combinado deportivo	Semanal	Dominó Mesas Sillas Tableros	Jóvenes	Profesores recreación. masificadores de
4	Competencias inter barrios torneos en: Fútbol reducido 7↔ 7 Balonmano 5 ↔ 5 Voleibol 4 ↔ 4 Béisbol por equipos Maratón	5:00Pm	Área del combinado deportivo Estadio de béisbol	Bimestral	Balones Guantes Bate Árbitros	Jóvenes	Profesor de recreación
5	Nosotros más fuertes que ustedes Tracción de sogas	5:00Pm	Terreno de balonmano	Trimestral	Soga	Jóvenes	Activistas recreación de
6	Yo canto, bailo y tú. Karaoke Baile en pareja Ruedas de casinos	9:00Pm	Centro nocturno de la comunidad	Mensual	Audio	Jóvenes	Promotores de cultura
7	Acampada lugar histórico “ Portada de Guacamaya “	5:30Pm	Portada de Guacamaya	-	-	Jóvenes	Sub-Dtor CF Profesores recreación de

Actividad # 1: Intercambio con el médico de la comunidad sobre la importancia de practicar deportes

Objetivos:

Enriquecer los conocimientos en los jóvenes acerca de las temáticas de salud relacionadas con la práctica del deporte y la recreación de manera tal de motivar aun más la participación en dichas actividades.

Organización:

Coordinar con el médico de familia la realización de la actividad, buscando el mejor local con que se cuente, y preparando la charla con todos los materiales que permitan demostrar la importancia de las actividades deportivas y la recreación, y su relación con la salud del individuo, se puede además incluir la muestra de una pequeña exposición alegórica al tema que se debatirá en el local donde se realizará la actividad.

Desarrollo:

Intercambio de la temática con los jóvenes, estimulando la participación de los mismos.

Actividad # 2: Demuestra tus habilidades deportivas.

Materiales a utilizar balones aro.

Objetivo:

Demostrar las habilidades deportivas adquiridas mediante la práctica de estos deportes en la comunidad.

Fútbol

Dominio del balón con la mayor parte del cuerpo en un tiempo prolongado.

Baloncesto

Tiro a una distancia establecida

Habilidades para donquear

Balonmano

Habilidades con el balón

Tiros con fintas o amagos teniendo una defensa pasiva.

Nota: Ganan aquellos que realicen las habilidades motrices deportivas por deportes, con la mayor limpieza y claridad estas serán evaluadas por un jurado

Actividad # 3: Encuentros recreativos (juegos de mesas).

Materiales a utilizar – Tableros, fichas, mesas Sillas.

Objetivos:

Establecer vínculos de comunicación sin rivalidad entre los competidores, creando un ambiente favorable y colaboración.

Organización

Se convocará a los jóvenes a que participen en los juegos que más los motiven, ya sea Damas, Dominó, Parchís, y Ajedrez.

Desarrollo

En dependencia del juego que escojan, se realizará la distribución de los materiales y participantes. Se les orientarán las reglas de cada uno de los juegos, y siempre existirá un individuo ajeno al juego que velará por el cumplimiento de las reglas. Existirán ocasiones que estos encuentros los denominaremos “Contra el Tablero”, para darle mayor relevancia y dinamismo a la actividad y se vea de cierta manera como una competencia superior

Actividad # 4: Competencias ínter barrios torneos

Se ponen los medios de cada deporte en varias áreas del terreno, ya sea cancha de baloncesto, terreno para fútbol y terreno de balonmano, de ahí ellos según sus intereses y motivaciones, escogen el deporte que quieren practicar.

Materiales a utilizar: Balones, Porterías, Aro.

Objetivos:

Lograr un ambiente de colectividad, compañerismo y trabajo en equipo a través de la práctica de cada uno de estos deportes.

Descripción de los Deportes:

Fútbol

Organización se organizan 5 equipos de a 7, un portero y 6 jugadores en el terreno. Este tipo de juego se le llama fútbol reducido ya que se juega con porterías pequeñas y gana aquel equipo que anote primero un gol. De extenderse mucho los juegos se jugará a 10 minutos y de no anotarse gol en ese tiempo se hará una ronda de penales golpeando el balón sin portero a una distancia de 20 metros.

Balonmano

Organización se realizaran 6 equipos de 5 integrantes, jugarán 4 en el campo y un portero se jugará en la mitad del terreno el equipo que meta gol sigue a la ofensiva de fallar un

intento de tiro cambiarán a la defensiva se jugará en tiempo de 15 minutos de prevalecer empatados es pasa a una ronda de penales de 3 tiros por cada equipo de prevalecer el empate un tiempo discutiendo la posesión del balón al primero que anote.

Baloncesto

Se realizaran 8 equipos de 3 integrantes cada uno, el torneo es un todos contra todos, avanzan los equipos que más puntos realicen cada partido tiene un valor de 2 puntos; se jugaran 2 tiempos de 5 minutos en la mitad del terreno de prevalecer empatados se pasará a una ronda de tiros libres 3 por equipos de ser el mismo resultado se discute la posesión de balón y gana el primero que anote canasta todas tendrán un valor de 1 punto.

Voleibol

Se organizarán 6 equipos formando por cuartetos, se jugará con las reglas pertinentes de este deporte, con la excepción de la puntuación que es a 10 puntos. El equipo ganador permanecerá en la cancha y el perdedor le cede el puesto al equipo que está en el orden para jugar.

Béisbol

Se organizan 5 equipos de 12 integrantes, donde hay un capitán por cada equipo, discutiendo quienes comienzan jugando y quien queda bye. El juego se le llama el “**Quien hace más carreras**”, el cual consta de 7 jugadores al campo y 5 de reserva por cada equipo el juego se desarrollará en 3 en acción ofensiva y defensivas par cada equipo gana el que más carreras haga de permanecer empatados se colocará el último bateador puesto out en segunda base de no decidirse lo mismo pero en tercera base si prevalece el empate se jugará normal hasta que halla una carrera de diferencia.

Reglas

1. El pitcher lanzará hacia el centro del home (entrega) si la pelota hace contacto con el home se considera strike.
2. Si el bateador realiza dos intentos de bateo seguido y sale a zona fear automáticamente se declarará out.

Actividad # 5: Nosotros más fuertes que ustedes.

Objetivo: Halar la soga hasta que los rivales contrarios pasen la marca del terreno de3 competencia.

La actividad se realiza en el área recreativa del combinado deportivo con un total de 8 tríos se eliminan todo contra todos a una sola vuelta avanzan a la final los 2 tríos que más ganen,

la soga tiene una distancia de 2.5 (mts) marcada en el medio con un tramo para cada trío de 1.25 (mts) se comienza accionar al sonido de silbato.

mts: metros

Actividad # 6: Yo canto, bailo y tú?

Objetivo: Promocionar las actividades culturales en los jóvenes en su tiempo libre en la comunidad.

Canto

La actividad se desarrollará en el centro nocturno del consejo popular, esta actividad consiste en cantar sobre música grabada la canción será escogida por el participante, el tiempo de la canción no puede pasar de 5 minutos e ganador es seleccionado por un jurado compuesto por tres integrantes donde miden los siguientes aspectos estilo propio para cantar, ritmo, acordes musicales.

Baile en pareja

La actividad se desarrollará en el centro nocturno del consejo popular, con un total de 7 parejas, la música es variada con diferentes ritmos típicos cubanos la pareja ganadora la selecciona el jurado donde miden los siguientes aspectos del baile como: coordinación, ritmo y pasillos.

Rueda

La actividad se desarrollará en el centro nocturno del consejo popular, con un total de 5 parejas por ruedas, con la participación de una rueda por circunscripción el jurado compuesto por 3 integrantes que medirán los aspectos de ritmo, coordinación, coherencia se seleccionará una rueda ganadora, la música con la que van a bailar la escoge el director de la rueda.

Nota: Los integrantes del jurado de la competencia son instructores de arte del consejo popular.

Actividad # 7: Acampada a lugar histórico " Portada de Guacamaya"

Objetivo: Caminar de forma unida hasta la portada de guacamaya.

Desarrollo

Saliendo de la comunidad Hermanos Saíz después de caminar varios minutos por carretera,

al llegar al lugar histórico se descansara una hora, después de pasado ese tiempo todos comenzaremos a recoger pedazos de leña seca para empezar a confeccionar una fogata gigante, una vez caída la noche se le prenderá fuego a la misma dándole comienzo a las actividades nocturnas que son:

Frases – Poemas – Décimas – Cuentos.

Por cada una de las diferentes actividades de participación se darán tres ganadores que estos van a ser seleccionados por aplausos del público presente.

Nota

Las actividades van a ser organizadas y dirigidas por las dos promotoras de cultura del consejo popular y profesores de recreación.

Conclusiones del capítulo

Se realiza un análisis de los resultados de los instrumentos aplicados: observación, entrevistas a informantes claves, encuestas y forum comunitario. A partir de estos resultados se realiza un análisis y se diseña un conjunto de actividades deportivas – recreativas que van a la ocupación del tiempo libre de los jóvenes del consejo popular Hermanos Saíz. Se trazan una serie de objetivos los cuales persiguen el fin de la formación de valores en estos jóvenes a través de las actividades planificadas, sobre la base de sus necesidades, gustos y preferencias.

Conclusiones

1. Del análisis derivado de los diversos documentos y fuentes bibliográficas consultadas, se constata la gran connotación y atención hacia el tiempo libre y su ocupación a través de actividades deportivas - recreativas, en el que se destaca como elemento indispensable la canalización necesidades, intereses, gustos y preferencias de la población.
2. Se constato como manejan el tiempo libre los jóvenes, el que en general es elevado, y la necesidad de dar solución al problema de investigación, lo cual demuestra que es un logro incentivar entre los jóvenes la práctica del deporte y la recreación, además de identificarse las preferencias, de manera.
3. Se presenta un conjunto de actividades deportivas - recreativas, que permite lograr un movimiento en los jóvenes, hacia las actividades en la comunidad, las cuales vayan logrando crear para ellos el espacio de participación comunitaria, ya que de esta manera ocupan el tiempo libre en un grupo de actividades que van formándolos y enriqueciendo su cultura general integral.

Recomendaciones

1. Realizar las gestiones y coordinaciones pertinentes que permitan la puesta en práctica de la presente propuesta en corto plazo de tiempo.
2. En la medida que avance la aplicación de la propuesta se deberán ir perfeccionando las actividades e implementar otras ofertas de aceptación con el fin de incorporar mayor número de participantes en la mejor ocupación del tiempo libre.

BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez de Zayas, C.M. La escuela de excelencia. MS. La Habana. Cuba. 1994.
2. Barrientos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportiva, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
3. Bermúdez S, R. Teoría y Metodología del Aprendizaje/ Rogelio Bermúdez, Marisela Rodríguez.--La habana: Editorial pueblo y educación, 1996.
4. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
5. CD de la Maestría.
6. Castro, F. (1999) Discurso en la conferencia de Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo. Río de Janeiro, junio de 1992
7. Castro, Fidel. (2001) Discurso pronunciado en la graduación de los Trabajadores Sociales, Cojímar, Periódico Granma, 15 de febrero, La Habana.
8. Dirección Nacional Recreación Del INDER (2000-2003). "Documentos rectores de la recreación física en cuba". La Habana, Cuba.
9. Hernández Vázquez, M. Y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: Las Actividades deportivo-recreativas" En Apuntes 'Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC
10. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona. (1975). sociología empírica del ocio. Ed. nacional. Madrid.
11. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
12. Estévez Cullell, Migdalia.(2004). La investigación científica en la actividad física: su Metodología.
13. Sánchez M. S. Guerrero Y L. Caballero. (1977). Los 100 juegos del plan de la calle. Algunas teorías sobre juegos. Editorial Orbe, la Habana.
14. Fernández, Fernando. (1997) Extensión: tres binomios. Conferencia Congreso Latinoamericano de Extensión Universitaria. Revista Imágenes Vol. 4. No. 7. Pág. 131. Costa Rica.
15. Krispskeen, V. M. (1978). Fundamentos socio-fisiológicos de la organización de las

actividades recreativas. Ed. Minsk.

16. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La habana.
17. González González, Gil Ramón y González Fdez-Larrea Mercedes.(2001). Programa Nacional de Extensión Universitaria. Pág. 7. La Habana. Cuba.
18. González González, Martín: Desarrollo Comunitario Sustentable. Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde Educación Popular, Tesis en opción al grado científico de Doctor.
19. Rodríguez, E. 1989. Tiempo Libre y personalidad. La Habana ciencias sociales
20. Grushin, O (1966). Tiempo libre y desarrollo social. Ciudad de la habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
21. Hart Dávalos, Armando. (1996) La extensión universitaria y la integración cultural. Conferencia. I Encuentro Latinoamericano de Extensión Universitaria. Pág. 13. La Habana. Cuba.
22. Weber, E. (1969). El problema del tiempo libre. Madrid, Editorial Nacional
23. Hernández Mendoza, A. (2000). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital educación física y deportes (ARG). 5 (18): 1-15, Febrero. (consulta: 22 diciembre 2002).
24. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "El concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico".
25. Martínez del Castillo, J.(1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" en Apuntes De educación física. 4: 9-17. Barcelona. INEFC.
26. Alvarez de Zayas, C.M. La escuela de excelencia. MS. La Habana. Cuba. 1994
27. Martínez de Osaba y Goenaga, Juan A. (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000). Ciudad de la habana, Editorial Deportes.
28. Dirección Nacional Recreación del INDER (2003) "Documentos rectores de la recreación física en cuba" La Habana, Editorial Deportes
29. Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.

30. Martínez Sánchez, A. (2009). Plan de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de (13–15 años) de la comunidad Ceferino Fernández Viñas del Municipio Pinar del Río.
31. Mesa, G. (1997) La recreación dirigida como proceso educativo. Tesis Doctoral, Universidad de Barcelona España.
32. Mesa, G. (2001) Proyecto de intervención: "Organización Participativa de un Museo del Juguete y la recreación con Jóvenes en Riesgo de la ciudad de cali". Universidad del Valle.
33. Memorias Dimensión Social del Deporte y la recreación públicos: Un enfoque de derechos. Instituto de deportes y recreación INDER Medellín. Medellín, 12 y 13 de mayo.
34. Moreira, R. (1977). La recreación un fenómeno socio-cultural. La Habana, Impresora José A. Huelga.
35. Munne, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
36. Navelo, R. (2001) Modelo didáctico alternativo para la preparación técnico-táctica de los jóvenes voleibolistas. Tesis en opción al título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Ciudad de la Habana.
37. Núñez, J. (2003). La ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La habana, Editorial Félix Varela.
38. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Funlibre, Colombia.
39. Papis, O. 1999. El deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, marzo. (consulta: 29 enero 2003).
40. Pastor P, J. L. (1979). "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (congreso I.C.H.P.E.R., KIEL, del 23 al 28 de julio de 1979). Revista Deporte 2000, diciembre, no 114: 79-81.
41. Pérez S, A (2002). Tiempo. Tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. En V Congreso de Latinoamérica de Tiempo Libre y Recreación.
42. Pérez, A (2003) Fundamentos Teóricos metodológicos Capítulo I, Editorial José Martí.

43. Pérez S, A. (2005). Recreacion. Fundamentos teoricos metodologicos capitulo I.
44. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación.; fundamentos teóricos metodológicos. La Habana, Editorial Deportes
45. Franch, J. Y Martinell, A. (1995) “Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre”. Editorial Paidós, Barcelona
46. Perov, O.B. (1986) “Problemas actuales del desarrollo de las investigaciones sociales concretas”. Ciencias Sociales, La Habana.
47. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes.
48. Pieron M. (1988). “Didáctica de las actividades físicas y deportivas”. Madrid: Gymnos.
49. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
50. Pupo, Rigoberto.(1987) La categoría de la práctica en las Tesis sobre Feuerbach. Su papel en la formación de la filosofía marxista y su valor metodológico actual. En Marx y la contemporaneidad, Tomo 2, editorial de Ciencias Sociales. pp.176-197, La Habana.
51. Puig R, J. M. y Trilla, J. (1985). “La pedagogía del ocio”. Barcelona: CEAC.
52. Proveyer, C. (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico.
53. Ramos, Rodríguez, A. (2001). Las Necesidades recreativo físicas en los consejos populares norte y sur del municipio San José de las Lajas. Ciudad de La Habana.
54. Rodríguez, E (1982) Tiempo Libre y Personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
55. Rodríguez, E. 1989. Tiempo Libre y personalidad. La Habana. Ciencias Sociales.
56. Sánchez, F. (1984). Didáctica de la Educación Física y el deporte, Gymnos editorial, Madrid.
57. Sánchez M. S. Guerrero Y L. Caballero. (1977). Los 100 juegos del Plan de la Calle. Algunas teorías sobre juegos. Editorial Orbe, la Habana.

58. Suárez Rodríguez, M, (2006). Propuesta de actividades físico Deportivas y Recreativas, para contribuir a la disminución de los males sociales durante la adolescencia en el barrio Olimpo en la Ciudad de Guayama, Puerto Rico,. Trabajo de Diploma.
59. Tabares, F, (2005). Ocio, recreación y desarrollo humano. Memorias VI Congreso Departamental de Recreación. Medellín, mayo 5, 6 y 7 de 2005.
60. Tabares F. Dimensión social del deporte y la recreación. Jornadas de trabajo Aprender Jugando. La lúdica como mediación de la enseñanza y el aprendizaje. Instituto Deportes y Recreación INDER Medellín – Asociación de Institutores de Antioquia – Escuela del Maestro. Medellín 26 y 27 de agosto de
61. López Alfonso, Julio E. (2004). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
62. Fungerman, K. (1983). El juego y sus proyecciones sociales, Ed.
63. López Rodríguez, Alejandro (2006). La educación física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
64. García Montes, María Elena. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
65. Vigotski, Lev S. (1979) El Desarrollo de los Procesos Psicológicos Superiores. Ed. Crítica, Barcelona.
66. Zamora, R y García, M. (1988). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
67. Bally, G. (1986). El Juego como expresión de libertad. Ed. Fondo de Cultura
68. García Montes, María Elena, A. Irene Hernández Rodríguez (2003) Didáctica de las actividades físico -recreativas para el tiempo libre y el ocio. La Habana, Editorial Deportes.

Anexo # 1 Guía de Entrevista.

Responsabilidad o función: _____

Edad: _____ Sexo: M: _____ F: _____

1. ¿Qué actividades se les ofertan a los jóvenes en el consejo popular?

2. ¿Con qué frecuencia las realizan?

Semanal _____ Mensual _____ Ocasional _____

3. ¿Qué causas impiden el desarrollo de las actividades deportivas - recreativas en el consejo popular?

4. ¿Se sienten motivados por las actividades que realizan?

5. ¿Se orienta usted por la existencia de un programa de recreación?

Anexo # 2 Encuesta.

La presente encuesta responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre, con el objetivo de conocer las inquietudes de la población al respecto, para lo que contamos con su colaboración.

Muchas gracias

Edad_____ Sexo: M___ F___ Ocupación: _____

Cuestionario

1-¿Conoce usted las actividades recreativas que se ofertan en el consejo popular?

Sí_____ No_____

2-¿En cuáles de las actividades que se expresan a continuación usted participa?

- Juegos de mesas_____

- Torneos deportivos populares _____

- Competencias de baile _____

- Otras ¿Cuáles? _____

3-¿Con qué frecuencia se realizan en el consejo popular las actividades recreativas?

Semanal_____ Mensual_____ Ocasional_____

4- ¿Está usted satisfecho por las actividades ofertadas?

Sí_____ No_____

5- Señale las actividades que según su preferencia, desearía que fueran organizadas en el consejo popular.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

6- Según su criterio: ¿Cómo valora usted la recreación en el consejo popular?

Bien_____ Regular_____ Mal_____

Anexo # 3 Entrevista a informantes claves

1. ¿Qué tiempo ha convivido usted en el consejo popular?
2. ¿Conoce de acciones que se han realizado con anterioridad en el consejo popular en practicar deportes o algún tipo de actividad recreativa?
3. ¿Considera que fueron exitosas?
4. ¿Participa usted en la organización de las actividades deportivas - recreativas?
5. ¿Las actividades que se realizan en el consejo popular son de interés para los jóvenes?
6. ¿Considera usted que la frecuencia con que se realizan las actividades deportivas recreativas para los jóvenes es adecuada?
7. ¿Existe algún espacio en el consejo popular que pueda ser aprovechado con el fin de la práctica de actividades deportivas - recreativas?

Anexo # 4 Guía de observación.

La observación es realizada por el investigador el cual en diferentes momentos recoge lo elementos apreciados que se reflejan en la tabla con la denominación aspectos a observar.

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades deportivas -recreativas realizadas por los jóvenes del consejo popular Hermanos Saíz.

Escala Valorativa: Bien (B); Regular (R); Mal (M).

Aspectos Generales:

A)Tipo de Actividad realizada: _____

B)Día de la Semana: Entre semana: _____ Fin de semana: _____

C)Sesión: Mañana _____ Tarde: _____ Noche: _____

No.	Aspectos a Observar	Valoración		
		B	R	M
1.	Idoneidad del Lugar			
2.	Participación de los jóvenes en actividades deportivas - recreativas			
3.	Relaciones de los jóvenes durante el juego			
4.	Grado de satisfacción de los participantes			

Anexo # 5 Auto registro de actividades para el estudio del presupuesto tiempo.

Datos generales: Día de la semana: _____ Sexo: _____

Edad: _____

[illegible]

FIRMAS ACREDITATIVAS

<i>Tribunal</i>	<i>Nombres</i>	<i>Firma</i>
-----------------	----------------	--------------

<i>Presidente:</i>	_____	_____
--------------------	-------	-------

<i>Secretario:</i>	_____	_____
--------------------	-------	-------

<i>Vocal:</i>	_____	_____
---------------	-------	-------

<i>Vocal:</i>	_____	_____
---------------	-------	-------

<i>Vocal:</i>	_____	_____
---------------	-------	-------

<i>Oponente:</i>	_____	_____
------------------	-------	-------

<i>Tutor:</i>	_____	_____
---------------	-------	-------

Calificación: _____